# LEIHBIBLIOTHEK

## Kommentierter Bücher- und Medienkatalog

überarbeitete und erweiterte Auflage (Oktober 2011)

# Vorwort

Wenn ein Baby unterwegs ist oder bereits geboren wurde, besteht bei den Eltern oft ein großes Bedürfnis nach Information über alle Themen rund ums Kinderkriegen und Elternsein. Wie in jeder Phase der Veränderung, ist es dann sinnvoll, sich zu informieren und mit verschiedenen Ansichten auseinander zu setzen um den eigenen Weg zu finden. In diesem Sinne sehen wir in unserer Leihbibliothek einen wichtigen Beitrag zur Vorbereitung auf Schwangerschaft, Geburt, Stillen und Elternschaft und zur Begleitung dieses Lebensabschnittes.
Zur Entstehung dieses Bibliothekkatalogs haben viele Mitarbeiter/innen und Vorstandsfrauen der Initiativ Liewensufank ehrenamtlich beigetragen. Wir freuen uns, wenn die Lektüre der Bücher für Sie eine Bereicherung darstellt.

# Ausleih-Bedingungen:

- ✓ Die Initiativ Liewensufank verleiht Bücher an jeden Interessierten. Für Mitglieder ist das Ausleihen kostenlos (nur an Adressen im Inland). Nichtmitglieder zahlen 3 Euro je ausgeliehenes Buch beim Ausleihen in Itzig.
- ✓ Es können maximal 3 Bücher gleichzeitig ausgeliehen werden, bei Familienmitgliedschaft 4 Bücher. Es ist möglich 2 Ersatztitel anzugeben.
- ✓ Die Leihdauer beträgt 4 Wochen. Sobald für den/die Leser/in absehbar ist, dass ein Buch nicht zum vereinbarten Zeitpunkt zurückgeschickt werden kann, besteht die Möglichkeit, telefonisch (36 05 97) eine Verlängerung zu beantragen.
- ✓ Wird die Leihdauer ohne vorherige Anfrage überschritten, erfolgt eine schriftliche Mahnung unsererseits. Wird das Buch nach der Mahnung nicht umgehend zurückgeschickt, müssen wir leider eine Bearbeitungsgebühr von 3 Euro/pro Buch pro angefangenen Monat erheben. Wenn wir feststellen, dass bei einzelnen Personen immer wieder Mahnungen notwendig sind, behalten wir uns das Recht vor, an diese keine Bücher mehr auszuleihen um ein gutes Funktionieren der Bibliothek zu gewährleisten und die Bücher möglichst vielen Menschen ohne lange Wartefristen zugänglich zu machen.
- ✓ Die LeserInnnen sollen die Bücher schonend behandeln und in dem Zustand zurückgeben, in dem sie es ausgeliehen haben. Verlorengegangene oder beschädigte Bücher müssen der Initiativ Liewensufank zum Neupreis erstattet werden.
- ✓ Durch das Ausleihen eines Buches erklären Sie sich mit den Ausleihbedingungen einverstanden.

# Funktionsweise der Bibliothek:

- ✓ Das Ausleihen und die Rückgabe der Bücher ist möglich werktags zwischen 9 und 11 Uhr in der Beratungsstelle in Itzig, sowie anlässlich der Aktivitäten in Itzig. An Mitglieder können die Bücher auch per Post zugestellt werden (nur an Adressen im Inland).
- ✓ Wenn Sie nach Itzig kommen, können Sie die Bücher an Ort und Stelle einsehen und auswählen. Vor und nach den Kursen und Gruppen ist das Ausleihen und die Rückgabe von Büchern auch möglich. Wenden Sie sich an unsere MitarbeiterInnen!

- ✓ **Für unsere Mitglieder ist die Bestellung auch über diese Wege möglich:**
  per Fax: 36 31 64
  per e-mail: karin.thies@liewensufank.lu
- ✓ Die Bücher werden Ihnen dann per Post zugesandt.
- ✓ Verschickt werden die Bücher bei Erhalt der Bestellung. Wir bitten Sie, uns die Bücher dann nach Ablauf eines Monats zurückzuschicken. Heben Sie dazu den von uns benutzten Umschlag auf, überkleben Sie Ihre Adresse, frankieren Sie ihn ausreichend.
- ✓ Sollten einige Titel nicht vorrätig sein, werden diese Ihnen so schnell wie möglich nachgeschickt.

# Bibliothèque de prêt

## Liste commentée des livres et médias

édition complètement remaniée et élargie (Oktober 2011)

# Avant-propos

Dans l'attente d'un bébé ou après sa naissance, les parents ressentent souvent un grand besoin d'informations surtout ce qui est relié à la venue d'un bébé et au parentage. Durant chaque période de transition il est utile de s'informer, de se familiariser avec différents points de vue pour s'orienter et trouver son chemin. Par notre bibliothèque, nous voulons apporter aux parents des informations pour préparer la venue d'un bébé et pour les accompagner durant la grossesse, la naissance, l'allaitement et le parentage.
18 ans après sa "naissance", notre bibliothèque avait besoin d'être revue, adaptée, élargie et actualisée. Déjà lors de nos débuts, l'information des parents était un de nos objectifs majeurs, mais nous ne pouvions alors proposer que quelques ouvrages mis gracieusement à notre disposition par nos membres. Heureusement les temps ont changé et nous pouvons aujourd'hui acheter nos propres livres, et ainsi proposer un grand nombre d'ouvrages en état neuf.
Pendant les dernières années, il y a eu une vague de publication autour de la naissance et du parentage, et nous avons essayé de sélectionner les livres qui reflètent les vues scientifiques actuelles, notre philosophie et dont la lecture apporte une plus-value aux parents.
De nouveaux livres ont été intégrés dans toutes les rubriques. Pour chaque ouvrage, vous trouverez un bref descriptif et un commentaire en guise d'orientation.
Lors de l.intégration de nouveaux livres dans la bibliothèque nous vous ferons parvenir des ajoutes, veuillez alors ranger votre catalogue dans un classeur.
Nous vous proposons également une liste négative dans laquelle sont repris et commentés les livres que l'Intitiativ ne saura recommander.
Pour vous faciliter l.orientation dans cette brochure, vous trouverez la table des matières à la page 147. Il existe également un index à la fin du catalogue à partir de la page 215 reprenant les titres par ordre alphabétique et un index des mots-clés (en allemand).
Lors d.un agrandissement futur de la bibliothèque, vous recevrez un addendum avec les nouveaux livres.
Beaucoup de nos collaborateurs/trices ont participé à l.élaboration de ce catalogue. Nous nous réjouissons d.ores et déjà de l.intérêt que vous porterez à ces documents et de l.enrichissement qu.ils pourront vous procurer.

# Conditions de prêt

- ✓ L'Initiativ Liewensufank prête les livres aussi bien aux membres qu'aux non-membres. Pour les membres le prêt est gratuit. Les non-membres paient 3 Euros par livre.
- ✓ On peut au maximum emprunter 3 livres à la fois ou 4 livres en cas de cotisation familiale. Mais on peut toutefois indiquer 2 titres de second choix au cas ou le premier choix n'est pas disponible.
- ✓ La durée de prêt est de quatre semaines. Dès que le lecteur / la lectrice se rend compte qu'il ne terminera pas le livre à temps, il peut par téléphone demander une prolongation du délai de remise.(Tél: 36 05 97-12)
- ✓ Après dépassement du délai de remise sans demande de prolongation, un avertissement écrit est envoyé. Si le livre n'est pas renvoyé dans les meilleurs délais, une charge de 3 euros par mois et par livre est due. Afin d'assurer un bon fonctionnement du service, et donner au plus grand nombre la possibilité de lire nos livres sans trop d'attente, nous nous réservons le droit de ne plus prêter de livres aux lecteurs / lectrices qui témoigneraient d'un manque de discipline.
- ✓ Nous prions nos lecteurs/lectrices de protéger l'état des livres et de les rendre dans l'état initial. Si un livre est abîmé, détruit ou perdu, le lecteur / la lectrice est censé remplacer le livre par un nouveau livre.
- ✓ Par le prêt d'un livre, le lecteur / la lectrice accepte les conditions de prêt.

# Mode de fonctionnement de la bibliothèque

Le prêt ou le retour des livres peut se faire dans notre centre de consultation à Itzig les matins entre 9 et 11 heures, ou lors des activités qui ont lieu au centre à Itzig. Pour les membres le prêt peut se faire aussi par voie postale.

A Itzig vous avez la possibilité de feuilleter les livres et de choisir sur place, adressez vous alors à un/une de nos collaborateurs/collaboratrices.

Le prêt par voie postale se fait au moyen des formulaires joints au catalogue, ou via notre site internet:www.liewensufank.lu. Les membres ont la possibilité de le faire également par fax: 36 61 34. Les livres seront dans ces cas acheminés par la poste.

Pour les non-membres, une participation de 3 Euros par livre étant demandée, les commandes ne pourront se faire que sur place.

Si les livres sont disponibles, ils sont envoyés sans tarder. Par respect pour les autres utilisateurs/trices nous vous prions de les renvoyer après une durée de prêt d'un mois. Pour ce faire, il suffit de garder l'emballage, de le réétiqueter et de l'affranchir.

Les titres non disponibles au moment de la commade vous seront envoyés dans les meilleurs délais possibles.

I. SCHWANGERSCHAFT ..... 7
Ia. Schwierige Schwangerschaften ..... 8
Unerfüllter Kinderwunsch ..... 8
Teenagerschwangerschaft ..... 10
Schwangerschaft bei Erkrankung der Mutter ..... 11
Ib.Pränataldiagnostik ..... 12
Ic.Wohlbefinden in der Schwangerschaft ..... 13
Id.Das ungeborene Kind ..... 18
II. SCHWANGERSCHAFT, GEBURT UND LEBEN MIT DEM BABY ..... 21
III.GEBURT UND KAISERSCHNITT ..... 31
IV.Wochenbett,Rückbildung und Neufindung ..... 41
V.Stillen ..... 45
The politics of Breastfeeding ..... 51
VI. Frau sein - Mutter sein ..... 53
VIa.Frauengesundheit ..... 54
VIb.Mutter sein ..... 59
VII. Mann sein – Vater sein ..... 63
VIII. Partnerschaft und Familie ..... 73
IX. Babys und Kleinkinder ..... 79
IXa. Das Neugeborene – die ersten 6 Monate ..... 80
IXb. Körperkontakt und Babymassage ..... 83
IXc. Alltag mit Babys und Kleinkindern ..... 87
IXd. Schlafverhalten ..... 94
IXe. Gesundheitsfürsorge und Krankheit bei Kindern ..... 98
IXf. Kinderspiele ..... 103
IXg. Erziehungsratgeber ..... 106
IXh. Gesunde Ernährung für Babys und Kleinkinder ..... 115
X. Besondere Situationen ..... 119
Xa. Frühgeburt ..... 120
Xb. Zwillinge ..... 122
Xc. Menschen mit besonderen Bedürfnissen ..... 123
Xd. Tod und Trauer ..... 126
XI. Kritisches Konsumverhalten ..... 131
XII. Kinderbücher ..... 135
XIIa. Märchen und Geschichten ..... 136

XIIb. Sexualität, Schwangerschaft, Geburt, Stillen, Familie ..... 139
XIIc.Krankheit, Tod und Abschiednehmen ..... 145

**XV. Wissenschaftliches & Geschichtliches zu Schwangerschaft, Geburt und Stillen ..... 149**

**XVII. Vermischtes ..... 154**

**XVI. Bücher die wir nicht empfehlen ..... 156**

**XIII. Livres en français ..... 165**

I. Grossesse ..... 166
II. Grossesse, naissance et vie avec le bébé ..... 168
III. Accouchement et césarienne ..... 171
V. Allaitement Maternel ..... 174
VI. Être Mère – Être Femme ..... 176
VII. Hommes - Pères ..... 177
IX. Bébés et petits enfants ..... 181
X. Situations spéciales ..... 185
XI. Approche critique ..... 187
XII. Livres d'Enfants ..... 188

**XIV. English Books ..... 191**

I. Pregnancy ..... 192
II. Pregnancy, childbirth and living with baby ..... 193
III. Birth and cesarian ..... 194
IV. Follow-up after childbirth, postnatal exercises and reorientation ..... 195
V. Breastfeeding ..... 196
VII. Father ..... 197
VIII. Partnership and family ..... 197
IX. Children ..... 198
X. Special situations ..... 200
XI. Books on ecology ..... 201
XV. Scientific books related to pregnancy, birth and breastfeeding ..... 202

# I. SCHWANGERSCHAFT

Diese Rubrik beinhaltet Bücher, die sich unter verschiedenen Aspekten mit dem Thema Schwangerschaft auseinander setzen. Sie finden Bücher, die sich mit ungewollter Kinderlosigkeit, Teenagerschwangerschaften und Erkrankungen der Schwangeren beschäftigen. Auch Bücher über Pränataldiagnostik, das ungeborene Kind, Yoga, Gymnastik, Geburtsvorbereitung, Ernährung in der Schwangerschaft sind hier aufgelistet.

## Ia. Schwierige Schwangerschaften

Unerfüllter Kinderwunsch
Teenagerschwangerschaften
Schwangerschaft bei Erkrankung der Mutter

## Ib. Pränataldiagnostik

## Ic. Wohlbefinden in der Schwangerschaft

## Id. Das ungeborene Kind

# Ia. Schwierige Schwangerschaften

## Unerfüllter Kinderwunsch

Ia.U.1. AUHAGEN-STEPHANOS Ute

### Wenn die Seele nein sagt

**Vom Mythos der Unfruchtbarkeit**

Rowohlt, 1991, 249 S.

Viele ungewollt kinderlose Frauen suchen - ermutigt durch die Versprechungen der modernen Reproduktionsmedizin - technische Hilfe und lassen sich jahrelang und oft vergeblich auf medizinische Behandlungen von unterschiedlichen Fachleuten ein. Die Autorin, Medizinerin und Psychotherapeutin, schildert die Lebens- und Leidensgeschichten ungewollt kinderloser Frauen. Sie erzählt vom seelischen Schmerz, den verborgenen Gefühlen, dem Neid und der unbewussten Angst vor dem ersten Kind. Das "Kinderwunsch-Syndrom", d.h. die Zwangsvorstellung, dass nur ein Kind ihr Leben lebenswert machen und ihnen Liebe und Anerkennung geben kann, führt zu einem allgemeinen Lust-Streik, einer Lebensverweigerung, die deutlich werden lässt, dass dem Leiden der Unfruchtbarkeit eher eine mitmenschliche "Unfruchtbarkeit" zugrunde liegt.

Ia.U.2. BERG Wolfhart

### Wir hätten doch so gern ein Baby ...

Kösel, 1997, 206 S.

Für viele Paare ist die künstliche Befruchtung der hoffnungsvolle Weg zur Erfüllung ihres Kinderwunsches. In diesem Buch erhalten sie viele Informationen über die medizinisch-technischen Möglichkeiten, doch noch ein Baby zu bekommen. Auch die rechtlichen, psychologischen und ethischen Aspekte werden gestreift.
Das Buch ist in einer etwas saloppen, angestrengt-witzigen Art geschrieben, die vielleicht nicht jeden anspricht. Es bleibt streckenweise recht oberflächlich, zeigt jedoch oft eine gewisse Stärke, die von der eigenen Erfahrung des Autors ausgeht.
Das letzte Kapitel "Schöne neue Welt?" zeigt einige Visionen (Horrorvisionen) für die nächsten Jahrzehnte, falls dem "Schöpfungsdrang" der Wissenschaftler weltweit keine engen Grenzen gesetzt werden. Dennoch wird an dieser Stelle die ethische Frage nicht ernsthaft behandelt.

Ia.U.3.FEMIN.FRAUENGESUNDHEITSZENTRUMe.V.

### Unerfüllter Kinderwunsch

Informationen, Naturheilkunde, Selbsthilfe, Frühjahr 1999, 56 S.

Die Autorinnen wollen mit dieser Broschüre den Frauen und Paaren Mut machen, sich offen mit der Problematik ihres unerfüllten Kinderwunsches auseinander zusetzen und ihnen bei der Suche nach alternativen Behandlungsmöglichkeiten helfen.
Auf den ersten 20 Seiten werden die möglichen Ursachen aufgelistet und erklärt. Auch die Untersuchungsmethoden zur Diagnosestellung respektiv zur Ursachenfindung werden erläutert. Der Abschluss dieses ersten Teils bilden die Erklärungen zu den einzelnen reproduktionsmedizinischen Verfahren.
Im zweiten Teil werden die naturheilkundlichen Therapien für Frauen wie für Männer dargestellt (Aromatherapie, Bachblüten, Beckenbodentraining, Bindegewebsmassage, Entspannungstechniken, Ernährung, klassische Homöopathie, Fußreflexzonentherapie, Luna Yoga, Lunazeption Pflanzenheilkunde, Edelsteine, traditionelle chinesische Medizin, Akupressur, Shiabu, Tai Chi, QiGong und Visualisierung).

Ia.U.4. FRÄNZNICK Monika / WIENERS Karin

### Ungewollte Kinderlosigkeit

**Psychosoziale Folgen, Bewältigungsversuche und die Dominanz der Medizin**

Juventa, 1996, 180 S.

Das Buch veranschaulicht, wie vielschichtig und umfassend das Leben von Frauen durch die ungewollte Kinderlosigkeit berührt wird.
Die verschiedenen "Kinderwunschbehandlungen" werden ausführlich erklärt, die damit verbundenen Gefahren und Nebenwirkungen beschrieben und berechtigte Kritik geäußert. Neben den medizinischen Behandlungen beschreiben die Autorinnen Umgangsweisen jenseits der Medizin (Beratungsangebote, Adoption oder Pflegschaft, alternative Heilverfahren, Austausch - Selbsthilfe, usw).
Die ungewollte Kinderlosigkeit als psychosoziale Problematik (Die Lebensplanung gerät ins Wanken, Konflikte im sozialen Umfeld und in Beziehungen, Zweifel an der Weiblichkeit usw.) wird durch Erfahrungsberichte und kurze Zitate von betroffenen Frauen verdeutlicht.

Ia.U.5. LEINWEBER Christa / PATER Siegfried

### Die andere Zeugung

**Das Geschäft mit der Unfruchtbarkeit**

Edition Siegfried Pater, 1996, 81 S.

Die Erfahrungsberichte der Betroffenen zum Thema Sterilitätsbehandlung stehen in diesem Buch im Vordergrund, ihre Nöte und Hoffnungen, vor allem aber ihre individuellen Erkenntnisse.
Die verschiedenen Möglichkeiten der Sterilitätsbehandlung werden kurz erläutert. Die Notwendigkeit einer, für die Betroffenen wichtigen, psychologischen Hilfestellung wird hervorgehoben. Adressen von Selbsthilfegruppen runden das Buch ab.

Ia.U.6. SAUTTER Thomas, Dr. med.

### Wirksame Hilfen bei unerfülltem Kinderwunsch

Trias, 2000, 224 S.

Paare mit unerfülltem Kinderwunsch finden in diesem Buch wichtige Informationen über Ursachen und Behandlung von Kinderlosigkeit. Dabei wird erklärt, wie die "Fortpflanzungsorgane" funktionieren und wie eine Schwangerschaft entsteht. Die Informationen sind stark von der klassisch-medizinischen Sichtweise geprägt, naturheil-kundliche und psychologische Aspekte werden nur gestreift. Auch für ethische Überlegungen ist in diesem Buch nur wenig Platz. Die medikamentöse und operative Behandlung von Sterilität, die Samenübertragung, in vitro - Fertilisation und der Embryonen - Transfer werden ausgiebig erklärt und anschaulich dargestellt.

Ia.U.7. ZEHETBAUER Susanne

### Ich bin eine Frau ohne Kinder

**Begleitung beim Abschied vom Kinderwunsch**

Kösel 2007 Kösel 2007

Susanne Zehetbauers Ansatz bezieht sich auf die Verabschiedung vom Kinderwunsch aus Gründen wie Alter, Biologie, Gesundheit. Hier wird nicht das bewusst gewählte NEIN zu Mutterschaft behandelt. Sie widmet das Buch 2 Freundinnen, welche ungewollt kinderlos blieben, denen „nichts, aber auch gar nichts fehlt, um ganz und wertvoll zu sein“. Dieser Satz der Einleitung sagt viel über den Tenor des Buches. Liebevolle Annahme jahrelanger Torturen, um schwanger zu werden, von Fehlgeburten und am Ende evtl. die Verabschiedung von Mutterschaft.
Geschichtlich Recherchiertes, viele Fallbeispiele (auch von Inseminationen etc.), auch männliche Zeugungsunfähigkeit mit ihren Auswirkungen auf die Beziehung ... sind einige der Themen, welche die Leser/innen wohl beschäftigen werden.
Susanne Zehetbauer schreibt einfühlsam , ohne zu polemisieren. Ihr eigener spiritueller Weg zeigt sich in Randnoten, Affirmationen, „Impulsen“ und kleinen meditativen Übungen. Impulse, da es in der Situation ungewollter Kinderlosigkeit notwendig ist, inne zu halten, neue Inhalte zu finden, andere Wege zu gehen und vor Allem - zu akzeptieren.

Susanne Zehetbauer ist selbst Mutter. Ihre Tochter ist schwerst behindert, so dass die Autorin sich auch verabschieden musste vom Glück Elternschaft in Gesundheit genießen zu können.
Manchmal spürt man/frau leise diese eigentliche Distanz, nicht gelebte Kinderlosigkeit.
Trotzdem ein berührendes, wichtiges Buch zum Thema.
„Ich weiß, dass ich auch ohne Kinder Spuren hinterlasse“

### Ia.U.8. DE JONG Theresia Maria, THURMANN Ilka-Maria

## Willkommen im Leben!

**Kinderwunsch und der bewusste Weg zur Elternschaft**

Patmos 2008 166 Seiten

Theresia Maria de Jong (Autorin einiger bekannter Bücher wie "Kaiserschnitt-Wie Narben an Bauch und Seele heilen können", "Im Dialog mit dem Ungeborenen" und „Krebs kann ein neuer Anfang sein“) und Ilka –Maria Thurmann betrachten Elternschaft ganzheitlich/ esoterisch und bereits von der Planung an. Energetisch gesehen hat bereits der Weg, den Eizelle und Spermium aufeinander zu nehmen, einen Einfluss. War es Invitro? Hormon-Pushs? Man geht heute davon aus, dass es ein Zellbewusstsein gibt und dass in den Kraftwerken der Zelle (den Mitochondrien) Erinnerungen gespeichert werden. Der Psychotherapeut Karlton Terry sieht Zusammenhänge zwischen IVF und späteren Themen wie Angst vor Spritzen, erschwerte Ablösung von der Mutter sowie Schwierigkeiten bei der Identitätsfindung. Osteopathen berichten über Spannungen im Körper – bereits beim Baby.
In Bezug auf geplante, gewünschte Elternschaft gibt es im Vorfeld Möglichkeiten, den „Boden zu bereiten“. Das Kapitel „Die Materie folgt dem Geist“ z.B. kann mich zur Frage führen: Wie bereit bin ich auch seelisch, einen Menschen in mir wachsen zu lassen, das Leben zu teilen, neue Werte zu entwickeln, ureigene Wünsche und Ziele zu verschieben?
Die Autorinnen schlagen vor, die eigene Geschichte zu beleuchten, ggfls. aufzuarbeiten.

### Ia.U.9.KERMALVEZEN Arthur,DE DINECHIN Blandine

## Né de spermatozoïde inconnu…

Editions J’ai lu 2010 222 pages

Arthur né par insémination artificielle ne connait pas son géniteur. Il est né dans une famille qui n’a pas caché à ses enfants la méthode de reproduction à l’origine de leur naissance. Malgré cette ouverture d’esprit, Arthur décrit comment il a mal vécu cette loi qui impose et garantit l’anonymat aux donneurs de sperme et qui lui refuse ce droit dont disposent les enfants dans la Convention des droits de l’enfant, de connaitre leurs parents. Ce droit existe pour les enfants adoptés mais pas encore pour ceux issus d’une fécondation avec donation de sperme, qui sont cinquante mille en France actuellement.
Dans ce livre intéressant il décrit son cheminement personnel mais également les expériences qu’il a fait avec ses pairs au sein de l’association « Procréation Médicalement Anonyme ». Par exemple le vécu de cette femme : « ... je sentais qu’un mystère planait sur mes origines … jusqu’au moment où un ami de la famille, ne pouvant plus supporter mon mal-être, a lâché la vérité. Je demande la levée de l’anonymat afin de reconstituer les dernières pièces du puzzle de mon hérédité génétique et ce n’est pas rien ! Quand je me regarde dans le miroir je sais que je ressemble en partie à ma mère. Mais ce nez, il ressemble peut-être à quelqu’un d’autre …» Tout ce patrimoine génétique s’est un peu égaré ou comme l’exprime Pauline Tiberghien, gynécologue dans un centre de procréation : « Dans le cas des enfants IAD (Insémination Artificielle avec Donneur), c’est du vide qu’on leur a transmis. » Cette association expose également le don d’embryon ou d’ovocytes qui à leur avis est différent d’une adoption. L’adoption, c’est trouver une famille pour un enfant alors que le don d’embryons, c’est trouver un embryon pour une famille.

En ouvrant l’association aux donneurs Arthur a la possibilité d’exposer dans son livre leur vue sur l’anonymat mais aussi leurs fantasmes qui se nourrissent à partir de cet anonymat malsain.

Arthur précise qu’il n’a pas entamé la recherche pour retrouver un père et qu’il ne désiste pas son père de sa filiation sociale et juridique mais qu’il est bien en quête de sa filiation génétique. Son père qu’il décrit comme suit : « Mon père, c’est celui que ma mère a désigné comme père de ses enfants. C’est celui qui m’a donné son nom. C’est lui qui s’est coltiné mon éducation, lui qui m’a mis la pression pour les études et qui m’a donné le goût des challenges. C’est l’homme passionné de langage qui m’a appris à choisir mes mots, celui-là plutôt qu’un autre, l’homme que j’ai voulu dépasser pour me construire … gènes ou pas, je viens de mon père, de son désir, de sa volonté.»

Il décrit son développement affectif par la phrase suivante : « Avoir été conçu par IAD refroidit et met à l’écart, … mes parents n’ont pas songé à m’apporter les compensations affectives qui m’étaient nécessaires.»

Dans d’autres chapitres il décrit son vécu en confrontant le Cecos (centre d’études et de conservation des œufs et du sperme humain) avec sa demande et la réaction descientifiques qui s’escriment à protéger l’anonymat. Il ne se trouve pas vraiment accueilli au Cecos, sa présence leur semble bizarre. Arthur expose cette indélicatesse d’un haut professeur qui à la fin d’une discussion difficile lui lançait maladroitement et dépourvu de toute finesse : «Et si, après tout, c’était moi, votre donneur ! » Une pratique qui existait bien avant l’institutionnalisation du don de sperme.

Arthur expose cette loi du silence, ce voile qui est maintenu malgré un avis positif du Comité consultatif national d’éthique en 2006 et un projet de loi déposé cette même année. En Suisse par exemple l’enfant issu d’un don peut avoir accès à des informations identifiants à sa majorité ou avant, s’il peut faire valoir un intérêt légitime et le donneur à la possibilité de refuser de rencontrer l’enfant. En Suède l’anonymat a été levé en 1984 et en Grande-Bretagne en 2005, il n’existe plus en Autriche ainsi que dans une dizaine d’autres pays.

Un livre à lire, à méditer et qui incite à réfléchir sur la procréation médicalement assistée.

# Teenagerschwangerschaft

Ia.T.7. DOHERTY Berlie

## Cher inconnu

Frontières/Gallimard, 1999, 264 p.

Ce livre raconte l'histoire d'Hellen et de Chris, qui sont étudiants et qui vont devenir parents. Le livre se compose du récit de Chris, où il raconte sa version du vécu et des lettres qu'Hellen a adressées à l'inconnu, au bébé qu'elle porte.
Ce mélange illustre parfaitement le manque de communication entre toutes les personnes impliquées. Ceci est un peu le fil rouge du livre, manque de communication entre Chris et Hellen, mais aussi entre leurs parents et les adolescents. Ceci aggrave la situation bouleversante de Chris et d'Hellen qui vont se mettre à la quête du passé dans leurs familles pour dénicher pas mal de secrets familiaux étouffés.

Ia.T.8. HERMANNSDÖRFER Elke

## Mondmonat

Patmos Verlag, 1995, 132 S.

Spannend erzählt, gut zu lesende Geschichte einer Teenager-Schwangerschaft.
Die sechzehnjährige Julia lebt allein mit ihrer Mutter. Genau wie ihr Freund wird sie von der Schwangerschaft überrascht, ist hin- und hergerissen zwischen Abbruch und Austragen der Schwangerschaft. Der Roman beschreibt ihre zwiespältigen Gefühle zu sich selbst, zum Baby, zu ihrem Freund, den Freundinnen, der Mutter, ihre Ängste und schließlich die Hoffnung, es doch mit Baby zu schaffen.
Der Geburtsbericht entspricht nicht der aktuellen Praxis.

Ia.T.9. WOLFRUM Christine

## Ich und ein Baby?

**Gefühle, Gedanken, Erfahrungen**

Arbeitsausschuß Kinderspiel und Spielzeug e.V.,1999,190 S.

Die Schwangerschaft bei Jugendlichen ist Thema dieses ansprechend aufgemachten Buches. Vor allem die Betroffenen kommen zu Wort: Mädchen und Jungen erzählen von ihren Erfahrungen, ihrem Verhältnis zu Sex, Verhütung, Kinder kriegen, über Schwangerschaftsabbruch und Adoption, von ihren Ängsten, Hoffnungen und Träumen. Verschiedene Informationen, Tipps und Adressen sind in die Texte eingestreut. Das Buch ist absolut lesenswert, schade nur, dass das Stillen recht negativ dargestellt wird.

Ia.T.10. 0'HEARN Adrey

## Und was passiert mit Luke?

DTV GmbH 1998, 189 S.

Matt ist siebzehn und gerade Vater geworden. Als er den kleinen Luke das erste Mal sieht, ist es Liebe auf den ersten Blick. Matts Freundin Lorene will das Kind zur Adoption freigeben - eine Vorstellung, die Matt kaum aushält. Spontan entführt er Luke aus dem Krankenhaus. Er möchte gut für das Kind sorgen, auch wenn er noch nicht recht weiß, wie. Zusammen mit Luke findet er Unterschlupf bei seiner Großmutter, die das Baby gleich in ihr Herz schließt und nicht allzu viele Fragen stellt. Matts Entwicklung und Reifung, die ihm Zivilcourage gibt, sowie auch den Mut um vor Gericht die Vormundschaft zu beantragen, werden überzeugend dargestellt. Das Buch eignet sich gut nicht nur um das Thema frühe, ungewollte Schwangerschaft, Abtreibung und Adoption zu thematisieren sondern auch um Themen wie Verantwortung, Erwachsenwerden, Alleinsein, unüberlegtes Handeln und Lebensplanung mit Jugendlichen zu besprechen.

Ia.T.11. LINDELL Unni

## Annas Kind

Unionsverlag Sansibar, 1999, 142 S.

Dieses Buch erzählt von der fünfzehnjährigen Anna, welche in den Ferien ihrer ersten Liebe begegnet und im Konkurrenzdruck mit einer Freundin einige Male mit ihrer Ferienliebe Sex hat. Ausführlich wird die Zeit der Hin und Hergerissenheit beschrieben bis Anna sich und ihrer Familie eingesteht, dass sie schwanger ist. Die Reaktion der Eltern, Annas "sich verlorenfühlen" und Annas Widerstand werden umfassend geschildert. Das Buch endet kurz nach der Geburt und überläßt dem/r Leser/in das Weiterdenken.

# Schwangerschaft bei Erkrankung der Mutter

Ia.E.10. DEPARADE Carola

## Ich bin Diabetikerin und freue mich auf mein Kind

**Schwangerschaft und Familienplanung der Diabetikerin heute**

Verlag Kirchheim, 1998, 80 S.

Dieses Buch wendet sich an Diabetikerinnen, die schwanger werden möchten oder es bereits sind, und weist auf die Besonderheiten der Schwangerschaft bei Diabetikerinnen hin. Das Buch zeigt auf, dass Schwangerschaft trotz Diabetes ein freudiges Ereignis ist, welches allerdings von der Diabetikerin große Aufmerksamkeit und von deren Umgebung Anteilnahme erfordert. Obwohl die Autorin die Risiken dieser besonderen Situation nicht vorenthält und auch die Möglichkeiten, diese Risiken zu verringern, ausführlich bespricht, gelingt es ihr bei den betroffenen Frauen eine zuversichtliche Einstellung zu ihrem Mutterwerden und Muttersein zu fördern.

Ia.E.11. FAY Beatrix

## Ein paar Wunder bitte

**Bericht über eine Risikoschwangerschaft**

Fischer tb, 1993, 132 S.

Die Autorin schildert die Zeit ihrer Schwangerschaft. Zunächst sieht sie in dieser Schwangerschaft die Erfüllung ihrer Wünsche, aber sehr schnell beginnt für sie eine problematische Zeit. Plötzlich ist alles in Frage gestellt: Ärzte bezweifeln, auf Grund organischer Befunde, die Möglichkeit das Kind auszutragen und deuten an, dass üblicherweise zu einer Abtreibung aus medizinischen Gründen geraten wird. Mutig nimmt die Autorin den Kampf um das Leben des einzigen Kindes, das sie je bekommen wird auf.
Engagiert beschreibt sie ihre verschiedenen Versuche, mit Ängsten, Schmerzen, Langeweile, Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit umzugehen, so dass Mutter und Kind immer wieder auch Phasen der Ermutigung und Entspannung erleben.
Sie mobilisiert ungeahnte Kräfte und hilft sich selbst konsequent mit Entspannung- und Visualisierungstechniken über Zeiten schwerster psychischer und physischer Belastungen hinweg.
Sie kämpft mit jeder Faser ihres Körpers und mit aller Kraft ihres Geistes, denn sie weiß, dass sie mehr als ein Wunder braucht, um ihr Kind lebensfähig zur Welt zu bringen.

# Ib.Pränataldiagnostik

An dieser Stelle möchten wir auf die Bücher hinweisen, die unter der Rubrik "Menschen mit besonderen Bedürfnissen" zu finden sind, und die dazu beitragen können, sich ein Bild zu machen von den verschiedenen Formen von Behinderungen.

Ib.1. BLATT Robin J. R.

## Bekomme ich ein gesundes Kind?

**Chancen und Risiken der vorgeburtlichen Diagnostik**

rororo, 1991, 183 S.

Schwangere Frauen werden mit immer ausgefeilteren Möglichkeiten der pränatalen Diagnostik konfrontiert, aber nicht immer ist eine Inanspruchnahme aller angebotenen Möglichkeiten sinnvoll. Bevor Frauen (und deren Partner) sich für Tests und Untersuchungen des Ungeborenen entscheiden, sollten sie sich genau informieren und die möglichen Konsequenzen bedenken.
Ein Ratgeber für schwangere Frauen und ihre Partner, der auch die emotionalen und ethischen Aspekte bei der Entscheidung für oder gegen pränatale Tests berücksichtigt. Er beinhaltet allerdings nicht alle neuesten Erkenntnisse.

Ib.2. HAUSSAIRE-NIQUET Chantal

## L'enfant interrompu

Flammarion, 1998, 222 p.

Le diagnostic anténatal permet aux futurs parents d'en apprendre beaucoup sur leur enfant avant qu'il naisse. Mais que faire quand on découvre brutalement chez son bébé de graves anomalies incompatibles avec la vie? Chantal Haussaire-Niquet a connu cette expérience et raconte ce qu'aucune mère n'avait encore osé écrire, son itinéraire depuis l'annonce du drame jusqu'à l'interruption médicale de grossesse et son retour à la maison.
Dans son récit, qui est rédigé sous forme d'une lettre à Jacques (cet enfant euthanasié, atteint d'une malformation non-viable), l'autrice nous fait part de ses sentiments, de ses doutes, de ses questions, de son cheminement dans cet épisode tragique de sa vie.
Ce livre touchant peut aider les familles concernées mais également informer l'équipe hospitalière et toute autre personne sur le vécu du deuil périnatal.

Ib.3. SCHINDELE Eva

## Gläserne Gebär-Mütter

**Vorgeburtliche Diagnostik - Fluch oder Segen**

Fischer TB - Die Frau in der Gesellschaft, 1990, 284 S.

In der Sehnsucht nach einem gesunden Kind folgen schwangere Frauen den Verheißungen vorgeburtlicher Diagnostik, oft ohne sich der Konsequenzen bewusst zu sein. Das Buch informiert über medizinische Methoden, diskutiert ihre ethischen und gesellschaftlichen Dimensionen, bietet Entscheidungshilfe im Dschungel moderner Technologie und plädiert für einen anderen Umgang mit vorgeburtlicher Diagnostik.

Ib.4. SCHINDELE Eva

## Schwangerschaft - Zwischen guter Hoffnung und medizinischem Risiko

Rasch und Röhring Verlag, 1995, 426 S.

Schwangerschaft ist eine Zeit der Hoffnungen, des Wachsens und Werdens. Doch "in guter Hoffnung sein" ist aus der Mode gekommen. Die Angst vor den Risiken hat die gute Hoffnung verdrängt. Die anderen Umstände werden heute weniger als soziales oder gar existenzielles Lebensereignis gesehen, vielmehr sind sie zu einem körperlichen Geschehen zusammengeschrumpft, dessen Unwägbarkeiten und Risiken die Medizin im Griff zu halten verspricht.
In diesem sehr kritischen Buch reflektiert Eva Schindele die Situation schwangerer Frauen in unserer auf Effektivität ausgerichteten Gesellschaft. Sie wirft einen kritischen Blick auf die bei uns übliche Schwangerenvorsorge, informiert über Methoden, Möglichkeiten und Gefahren vorgeburtlicher Diagnostik und dokumentiert anhand von Beispielen, in welche Konflikte Eltern durch die Angebote genetischer Diagnostik geraten können. Sie fordert eine Gesellschaft, in der nicht die Auslese propagiert wird, sondern auch (genetische) Abweichler einen Platz finden, und plädiert dafür, schwangere Frauen und ihre Partner ernst zu nehmen, damit Schwangerschaft und Geburt wieder zu dem werden können, was sie sind: ein soziales Ereignis und ein Reifungsprozess für ein Kind, eine Frau und einen Mann.

Ib.5. WEIGERT Vivian

## Bekommen wir ein gesundes Kind?

rororo, 2001, 220 S.

Umfassend und gut verständlich informiert dieses Buch über die verschiedenen diagnostischen Möglichkeiten in der Schwangerschaft, über ihre Nutzen, ihre Grenzen, das Vorgehen und die damit verbundenen Risiken.
Die Autorin informiert über die häufigsten angeborenen Fehlbildungen und Chromosomenveränderungen und lässt Menschen mit Trisomie 21 (Down Syndrom), Spina bifida (dem sogenannten offenen Rücken), Turner Syndrom (nur ein X Geschlechtschromosom) oder deren Eltern zu Wort kommen. Das was sie zu sagen haben und die Erfahrungsberichte über das Erleben diagnostischer Maßnahmen, über die Beendigung der Schwangerschaft aufgrund eines "positiven" Befundes, sind wichtige Beiträge.
So ist dieses Buch eine wertvolle Orientierungshilfe, da es den werdenden Eltern alle Informationen liefert, um zu ihren Entscheidungen zu finden.

**Ib.6. DE JONG TheresiaMaria**

## Babys aus dem Labor

**Segen oder Fluch**

Beltz Taschenbuch 2002, 250 Seiten

Da das Buch der bekannten Autorin Theresia Maria de Jong bereits 8 Jahre alt ist, können einige medizinische Fakten überholt sein. Auf jeden Fall ist es realistisch-provokant-kritisch in dem Anliegen, prosumptiven Eltern am besten vor einer Schwangerschaft die möglichen medizinischen An- und Eingriffe in den Körper der Frau und auch ihres Fötus bewußt zu machen. Dies könnte die Freiheit geben, invasive Methoden wie z.B. die Amniozentese abzulehnen, wenn das Ausmaß eventueller Gefahren die Vorteile einer solchen Untersuchumng übertrifft.
Die Autorin benennt auch Faktoren wie: Sicherheit erkaufen durch Schüren von Angst - leider eine weit verbreitete Überzeugungsmethode - und beschäftigt sich mit den auch ethischen Fragen über Babys aus der Retorte.

# Ic.Wohlbefinden in der Schwangerschaft

.

Ic.1. ALBRECHT-ENGEL Ines

## Geburtsvorbereitung

**Handbuch für werdende Mütter und Väter**

Rororo, 1995 288 S.

Mit dem Buch haben die Autorinnen erstmals die Geburtsvorbereitung, wie sie von der Gesellschaft für Geburtsvorbereitung seit über 20 Jahren vertreten wird, schriftlich dargelegt. Ihr Ziel ist es, die Eigenverantwortung und die Kompetenz der werdenden Eltern zu stärken, damit diese ihren ganz individuellen Weg finden, für eine möglichst selbstbestimmte Geburt. Eine ganzheitliche Geburtsvorbereitung schließt, auch die Begleitung durch die Zeit der Schwangerschaft und die Vorbereitung auf das Leben mit dem Kind ein. Dementsprechend enthält das Buch auch zu diesen Themen viele Informationen und nützliche Tipps.
Das Lesen dieses Buches kann jedoch die Teilnahme an einem Geburtvorbereitungskurs nicht ersetzen, da die Inhalte des Kurses in Buchform nicht vermittelbar sind und jeder Kurs auch von den Kursteilnehmern und dem Gruppengeschehen mitbestimmt wird. Das gemeinsame Ausprobieren verschiedener Körperübungen im Kurs und der Austausch mit anderen Frauen bzw. Paaren über Veränderungen, Freuden und Ängste bezüglich Schwangerschaft, Geburt und das Leben mit dem Baby helfen dabei, mehr auf den eigenen Körper und die eigenen Bedürfnisse zu achten und damit ein stärkeres Empfinden für sich und auch für das Kind zu bekommen.

Ic.2. ALBRODT Dirk / GLOWSKY Brigitte

## Blütenessenzen in der Schwangerschaft

**Wohltuende Wirkung für mich und mein Baby**

Kösel, 1998, 164 S.

Mit Blüten heilen: eine Behandlungsmethode, die ähnlich der Homöopathie auf den materiellen Körper und die feinstofflichen Anteile wirkt. Nebenwirkungen und Fehldosierungen gibt es nicht, weshalb diese Therapieform besonders für die Schwangerschaft geeignet ist.
Dirk Albrodt und Brigitte Glowsky spezifizieren die Blütenauswahl auf die Behandlung während Schwangerschaft und Geburt und die des Kindes.
Die Autoren geben ausführlich Hilfestellung bei der Diagnose (welche Blüte brauche ich?) und zu vielfältigen Anwendungen wie Massage, Bad, Einnahme und äußere Anwendung.
Die Selbstherstellung der Essenzen und Öle ist auch durch den Laien möglich und im Buch gut erklärt. Fertige Essenzen kann man in der Apotheke bestellen. Allerdings sind diese mit Cognac haltbar gemacht, der einen überdeckenden Eigengeschmack hat.
Von Blütenbehandlern wie z.B. Heilpraktikern werden Blütenessenzen als die Medizin der Zukunft bezeichnet, entsprechend menschlicher Entwicklung zum Feineren, Geistigen hin.

Ic.3. BALASKAS Janet

## Fit durch die 9 Monate

**Fit für die Geburt**

Kösel, 1997, 97 S.

Es werden in diesem Buch einfache, angenehme und praktikable Einzel- und Partnerübungen beschrieben, die dem Wohlbefinden einer Schwangeren sicher zugute kommen.
Die schönen, aber schlichten Bilder unterstreichen die gut verständlichen Erklärungen.
Die Empfehlung dass eine Schwangere die freie Hockposition sechs Wochen vor der Geburt vermeiden sollte, möchten wir relativieren.

Ic.4. BALASKAS Janet

## Easy Exercises for Pregnancy

**(idem Fit durch 9 Monate)**

F. Lincoln, 1997, 96 p.

A programme of gentle exercises to encourage a relaxed and healthy pregnancy, improve posture and relieve discomfort, and to reduce tiredness and stress while preparing for birth and motherhood.

Ic.5. BALASKAS Janet

## Préparation naturelle à la maternité

**Un guide pratique et complet pour bien vivre la maternité, de la conception à la naissance**

Editions Robert Laffont, Paris 1991, 96 p.

La grossesse est un moment passionnant d'épanouissement, de transformation physique, ainsi qu'une période d'évolution psychique et de découverte de soi.
Préparation naturelle à la maternité est un guide simple et clair, conçu pour aider chaque future mère à bien vivre sa grossesse, en insistant particulièrement sur la préparation mentale à la naissance et à la maternité, et en apportant une information complète sur les thérapies nouvelles, douces et naturelles, que sont la méditation, le yoga et le massage.
Ce livre est aussi un guide quotidien qui ne manque pas d'aborder les soins à la maison et les traitements médicaux des différentes affections éventuelles.
En alliant ces conseils de base à la découverte des techniques nouvelles de bien-être, ce livre est précieux pour tous les parents qui veulent préparer de manière active la venue d'un enfant.

Ic.6. BALASKAS Janet

## New Natural Pregnancy

**(idem Préparation à la maternité)**

Gaia Books Limited, 1998, 95 p.

This book helps expectant mothers to enjoy the experience of pregnancy. It also enables women to take responsibility for their own health - and that of the baby - at a time when a healthy lifestyle and natural healthcare will enhance the development of their baby and the wellbeing of both mother and child.
It is a clear and practical guide to self-help treatments for the common physical and emotional ailments that may arise. Janet Balaskas offers further advice on osteopathy, reflexology, acupuncture, shiatsu, herbalism, homeopahty, Bach flower remedies, hypnotherapy and counselling in pregnancy.

Ic.7. BALASKAS Janet

## Yoga für Schwangere

Kösel, 1992, 2 Tonkassetten mit Begleitheft 64 S.

Yoga wird von werdenden Müttern als sehr wohltuend erlebt. Es stärkt die Vitalität, verbessert die Beweglichkeit, fördert die Gesundheit und wirkt emotional beruhigend.
Janet Balaskas bietet ein Yoga-Programm an, der das speziell auf die Bedürfnisse der Schwangeren eingeht und das sich bestens eignet zur Vorbereitung auf die Geburt. Das Begleitheft enthält allgemeine Informationen sowie 47 Strichzeichnungen zum Erlernen der Haltungen. Die Tonkassetten führen einfühlsam durch den kompletten Übungszyklus: Atemübungen, verschiedene Dehnübungen, Beckenübungen, Entspannungsübungen usw.
Eine verlockende Einladung für Schwangere, die auch einen Yogakurs besuchen, sich täglich Zeit für sich zu nehmen um zur Ruhe zu kommen und sich auf die Vorgänge im Innern und das Baby einzustimmen.

Ic.8. BALASKAS Janet

## Yoga für werdende Mütter

Kösel, 1995, 224 S.

Janet Balaskas legt in ihrem Buch dar, wie sie Ihr Frau- und Muttersein unter dem Einfluss der Philosophie Yoga lebt. Sie fordert die "Wiederkehr des Weiblichen", um "das Gleichgewicht, die Harmonie und den Frieden auf der Erde in Einklang mit den kreativen Kräften der Natur" wieder herzustellen. Die Beschreibung der physiologischen Veränderungen während der Schwangerschaft zeugen von medizinischem Wissen, welches sie einfach, verständlich und positiv ausgedrückt an die "Frau" bringt.
Umfangreich ist der Teil über Yoga-Atmung und nach Schwierigkeitsgraden gestufte Übungen, die einladen zum Spüren und Neuerfahren der Seele und des Körpers. Die Anleitungen sind gut verständlich und auch für Anfänger/Yoga-Laien nachvollziehbar.
Lediglich das letzte Kapitel: "Yoga als Selbsthilfe zu speziellen Problemen von A-Z" hätte eine andere Gewichtung bekommen können. Hier wird auf Kontraindikationen hingewiesen, was allerdings vor oder im Übungsteil nötig gewesen wäre. Ohne Panikgefühle provozieren zu wollen: Vorsicht ist bei einigen Problemstellungen während der Schwangerschaft doch geboten - trotz aller Sanftheit im Üben.
Janet Balaskas setzt in ihrem Buch die Frau in den Vordergrund, ohne jedoch das Baby und den Partner außer Acht zu lassen. Gefühlvoll und positiv annehmend ist der Ton ihrer Schreibweise.
Das Buch ist sehr empfehlenswert, darüber hinaus ist für Schwangere zusätzlich der Besuch eines Kurses anzuraten: Dort lernt es sich leichter, dort kann Hilfe angeboten werden und eine Gruppe gleichgesinnter "werdender Mütter" trägt und verstärkt das Gefühl: Ich bin O.K. mit all dem, was ich jetzt durchlebe.

Ic.9. BALASKAS Janet

## Preparing for birth with Yoga

**(idem: Yoga für Schwangerschaft)**

Element Books Limited 1999, 224 p.

Yoga is a deeply effective exercise system for the months of pregnancy, childbirth and beyond.
Beautifully illustrated throughout, this inspiring book is the most comprehensive and practical handbook ever written on the use of yoga in pregnancy. The book explains:
* Why we need yoga in pregnancy and how it can prepare us effectively for giving birth
* How the force of gravity influences our bodies beneficially during pregnancy and birth
* Gentle and safe easy-to-follow yoga exercises graded for the beginner as well as the more advanced practitioner
* How yoga can relieve stress, strengthen the body and help it to become more supple
Completely unstrenuous, it can provide the key to a relaxed and enjoyable pregnancy, activating the energy that empowers us to give birth to a new life.
Janet Balaskas is the founder of the Active Birth Movement. She has an international reputation for her work as a childbirth educator and activist and is the author of numerous books. She has developed this system of yoga over the last fifteen years. Yoga inspires the pregnant woman to be in touch with herself. The practice of awareness of her breath, body, mind and feelings enables her to stay in harmony with her child throughout pregnancy and gives her the confidence to follow her instincts while giving birth and as a mother.

Ic.10. BOCK-SCHROEDER Ingeborg und Katharina

## Ganz schön schwanger

Nymphenburger, 1999, 84 S.

Das Entstehen eines Kindes, das Werden eines Menschen ist ein faszinierendes und zutiefst berührendes Ereignis.
In diesem originellen Bildband veranschaulichen fröhliche und stimmungsvolle Fotos die vielen verschiedenen Gesichter der Schwangerschaft. Sie gewähren einen Einblick in die Seelen der Mütter, spiegeln ihre gelassene Heiterkeit, ihr unbändiges Gelächter oder ihre nachdenklichen, in sich versunkenen Blicke wieder und dokumentieren ihre ganz unterschiedlichen Erfahrungen. So entsteht ein Kaleidoskop lebendiger und ausdrucksstarker Fotografien, die zeigen, wie anstrengend, verrückt, komisch - und sinnlich die Schwangerschaft sein kann. In diesem lebensfrohen Buch sind selbstbewusste, schöne und starke Frauen versammelt. Ihre Texte geben Zuversicht und vermitteln ein neues Bewusstsein für den eigenen Körper. Im Anhang finden sich hilfreiche Tipps für die Schwangerschaft und die Zeit nach der Geburt.
Ein ansprechendes Buch für Schwangere, das jedoch nur die schönsten Seiten der Schwangerschaft zeigt. Um der Realität gerecht zu werden, hätte auch den weniger schönen Seiten mehr Raum gegeben werden müssen.

Ic.11. BOLESTA-HAHN Verena

## Yoga für Schwangere

**Der Weg zur sanften Geburt**

Falken-Bücherei, 1994-95, 213 S.

Das erste Kapitel führt ein in die Geschichte des Yoga und bereitet auf die so wichtige Atmung vor für Funktion und Vertiefung aller Lebens- und Körperprozesse.
Der Ansatz im Yoga: Gesundheit von Körper, Geist und Seele, sowie Meditation unterscheidet Yoga eindeutig in der Tiefe seiner Wirkung von Gymnastik.
Mögliche Übungsprogramme und Tabellen erleichtern der Leserin den Überblick: Wann darf ich welche Übungen machen? Im Übungsteil werden Asanas einfach und gut strukturiert beschrieben - inklusive möglicher Variationen, Gefahrenpunkte und der richtigen Atmung. Der Schwierigkeitssgrad der Übungen ist gekennzeichnet. Auch die Angaben zu den Zielorganen machen den Gebrauch des Buches sicher und leicht. Kapitel 4 und 5 über Geburt und nachgeburtliche Lebensphasen können und wollen sicherlich nur ergänzen und eher zu weiterem Studium anregen.
Ein praktikables Yoga- und Übungsbuch für Anfängerinnen und Erfahrene und weit über die Schwangerschaft hinaus ein sinnvoller Ratgeber, z.B. bei Rückenschmerzen.

Ic.13. CHARLISH Anne

## Gesund & entspannt in der Schwangerschaft

**Sanfte Heilmethoden**

Kösel, 1995, 160 S.

Ein Führer durch einige der wichtigen alternativen, d.h. natürlichen und ganzheitlichen Heilmethoden. Mit angemessener Vorsicht beschreibt die Autorin die Möglichkeiten z.B. von Osteopathie, Akupunktur, Yoga, Chakrenarbeit usw; in Abgrenzung an medizinisch abzuklärende und zu behandelnde Symptome. Ihre Darstellungen laden zur Selbstbehandlung ein: "Was Sie selbst zu Hause tun können", wobei Unterweisung durch kompetente Behandler angeraten wird.
In den Kapiteln über die Geburt wird den Gefühlen der Frau viel Raum gegeben: Du bist o.k. mit der Müdigkeit in der Schwangerschaft, mit den Ängsten während der Geburt. Der Einsatz von Kräutern zur Geburtsförderung, zur Schmerzlinderung und nach der Geburt wird umfangreich erläutert, inklusive der Zubereitungen.
Hilfreich ist die Tabelle am Schluss des Buches: Welche Heilmethoden kann ich wann und wie anwenden. Insgesamt kann die Autorin nur Einblicke geben in die Fülle der empfehlenswerten neuen, bzw. altbewährten Heilweisen.

Ic.14. DALE Barbara / ROEBER Johanna

## Gymnastik für Schwangerschaft und Geburt

Ravensburger Verlag, 1987, 128 S.

Ein einfühlsames Buch über Körperbewusstsein während der Schwangerschaft. Es leitet nicht nur zu Gymnastikübungen an, sondern vermittelt das Vertrauen, sich bei der Geburt auf die Fähigkeiten des eigenen Körpers zu verlassen.

Ic.15. DALE Barbara/ROEBER Johanna

## The pregnancy exercise book

**(idem Gymnastik für Schwangerschaft und Geburt)**

Pantheon Books, 1982 128 p.

It is a book with gentle effective exercises designed to make pregnancy more comfortable and labor and delivery less painful with exercises to keep fit during pregnancy, prepare for childbirth, and get back in shape after delivery.

Ic.17. KELM-KAHL Inge

## Essen für zwei

**Die richtige Ernährung in der Schwangerschaft**

Rororo, 1996, 128 S.

Vermutlich ist der Titel dieses Buches bewusst provokativ gemeint, denn die Autorin, behandelt als erstes Thema den Hindernislauf schwangerer Frauen zwischen Waage und Gesundheit. Sie beruft sich bei ihren Werten der durchschnittlichen Gewichtszunahme von 17-18 kg in der Einlingsschwangerschaft, (die stark abweichen von den gängigen Normen von 10-12 kg) auf neueste wissenschaftliche Erkenntnisse.

Wichtig ist eine ausgewogene Zusammenstellung der Kost, die den erhöhten Bedarf an verschiedenen Nährstoffen, Vitaminen und Mineralien gerecht wird. Auch das Thema "Salz" wird ausgiebig behandelt und auf die Bedeutung einer ausreichenden Salzzufuhr in Zusammenhang mit der Gestose (hoher Blutdruck, Wassereinlagerung im Gewebe, Eiweißausscheidung im Urin) hingewiesen. Die Autorin betont, dass eine ausreichende Eiweißzufuhr notwendig ist, die tierischer und pflanzlicher Herkunft sein kann.

In diesem Buch werden viele Fragen bezüglich gesunder Ernährung in der Schwangerschaft beantwortet. Es werden Tipps gegeben, um Komplikationen oder Beschwerden zu vermeiden und ein Rezeptteil gehört auch dazu. Die Rezepte beziehen sich auf die verschiedenen Tagesmahlzeiten. Sowohl für Fleischesser als auch für Vegetarier ist was dabei und einige Desserts sind dort auch zu finden.

Ic.18. KITZINGER Sheila / BAILEY Vicky

## Mein Schwangerschaftsbuch

**Der persönliche Begleiter für alle Wochen der Schwangerschaft. Mit Informationen, praktischen Tipps und Übungen.**

Kösel, 1990, 127 S.

Dieses Schwangerschaftsbuch begleitet Sie chronologisch von der Empfängnis bis zur Geburt. Die Autorinnen beschreiben das Wachstum des Babys im Mutterleib und die Veränderungen des Körpers, sie geben einen Überblick über Vorsorgeuntersuchungen und Wahlmöglichkeiten bei der Geburt und bieten warmherzig emotionale Unterstützung an.

So können Schwangere für sich und ihr Baby gut fundierte Entscheidungen treffen und voller Selbstvertrauen vorausplanen.

In neun Kapiteln wird jeweils ein Zeitraum von vier Wochen erfasst. Informationen, praktische Tipps und Übungen - klar und übersichtlich aufbereitet - gehen auf alle Fragen und Probleme werdender Mütter ein. Daneben ist Raum, um eigene Gedanken und Erfahrungen, Termine oder Untersuchungsergebnisse festzuhalten.

Das Buch ist mit anschaulichen Fotos, farbigen Zeichnungen und mit Lennart Nilssons faszinierenden Aufnahmen vom Leben des Babys in der Gebärmutter illustriert.

Ic.19. KITZINGER Sheila / BAILEY Vicky

## Pregnancy day-by-day

**(idem Mein Schwangerschaftsbuch)**

Dorling Kindersley, 1990, 126 S.

A unique combination of practical advice and personal record. An accessible and informative guide to care during pregnancy. Your own personal diary of your pregnancy. Features special photographs of women at every stage of pregnancy, with illustrations of the baby and Lennart Nilsson's amazing photographs of the developing fetus.

Ic.20. LEBOYER Frédérick

## Die Kunst zu Atmen

Kösel, 1983, 218 S.

Die "Kunst zu Atmen" ist ein östlicher Weg der Stille, dem sich immer mehr Menschen auch im Westen zuwenden. Leboyer führt in diesem Buch schwangere Frauen in die Kunst des “Tönens” ein, weil diese umfassender wirkt und eine tiefere Dimension erreicht als die üblichen Atem- und Entspannungsübungen. Leboyer zeigt zwei Frauen beim Üben und im Gespräch, die eine als "Lehrerin", die andere, die ein Kind erwartet, als "Schülerin". Über hundert ganzseitige Fotos, begleitet von poetischen Texten, die erläutern und anleiten, machen diesen Band zu einem ungewöhnlichen Lehrbuch. Es zeigt der Mutter einen Weg zur Quelle ihrer Energie und zur Fülle des Lebens.

Ic.21. LEBOYER Fréderick

## L’art du souffle

Albin Michel, 1984, 219 p.

Ayant commencé à goûter ce que l'on pourrait appeler l'aspect caché, psychique, subtil, ésotérique de la respiration, Frédérick Leboyer a eu la surprise de découvrir que l'expérience vers laquelle tendaient de tout leur être tous les mystiques n'était autre que vit la femme au cours de l'enfantement:

l'effondrement des limites de l'ego, la fusion avec une énergie illimitée et que la souffrance des femmes venait de ce que faute de savoir comment utiliser leur souffle elles se trouvaient incapables de diriger leur frêle esquif dans la tempête.

C'est le fruit de cette longue quête et une approche tout autre de la respiration qui sont offerts ici non seulement aux femmes qui vont enfanter mais à tout ceux que la respiration concerne.

Ic.22. LEBOYER Frédérick

## Weg des Lichts

**Yoga für Schwangere - Texte und Übungen**

Rororo, 1990, 280 S.

Leboyer beschreibt mit Hilfe von Fotos verschiedene Stellungen des Yoga, die der Frau helfen können, durch das Lösen der Verspannungen, das Ausstrecken und Dehnen bei den Übungen eine entspannte und gute Entbindung zu haben. Leboyer warnt ausdrücklich davor, Yoga nur als Gymnastik zu begreifen und die beschriebenen Übungen blind nachzuahmen. Er sieht Yoga als eine Lebensauffassung an und hält es für zwingend erforderlich, einen Lehrer zu haben, der "sowohl die körperlichen als auch die seelischen Verwandlungen des Schülers" wahrnimmt. Ein interessantes Buch, nicht unbedingt geeignet zur Nachahmung als Yoga-Anfänger.

Ic.23. LOUDEN Jennifer

## Wir tun uns gut!

**Das Wohlfühlbuch für Schwangere**

Verlag Hermann Bauer, 1997, 367 S.

Fast zu viel des Guten, könnte frau meinen, denn dieses Buch mit seinen fast 400 recht groß formatigen, voll beschriebenen Seiten, ohne Fotos oder Illustrationen, widmet sich ganz der werdenden Mutter. Die Autorin, Amerikanerin und Mutter einer Tochter, geht davon aus, dass eine Schwangere oder Mutter immer auf sich selbst achten muss, auf ihre körperliche und seelische Befindlichkeit, ihre Freuden und Ängste, ihre Phantasien und Träume. Nur wer sich selbst auch Gutes tut, kann seinem Kind etwas weitergeben. So geht die Autorin, aus der Sicht der werdenden Mutter auf sehr viele einzelne Themen, Gefühle und Gedanken, ja, fast Nebensächlichkeiten ein, und gibt mehr oder weniger (je nach Bedürfnis der Leserin) sinnvolle Tipps und Anregungen. Dabei geht es oft ganz praktisch zu, manchmal sehr spirituell. Manche Äußerungen mögen einem stark übertrieben vorkommen, doch es gibt Tage, wo einem gerade jene Zeilen eine Unterstützung sein können. Es ist auch nicht notwendig, das Buch ganz durchzulesen, mal hier oder da etwas schmökern tut es auch. Einfühlsam und doch sehr direkt, immer auch mit einer gesunden Portion Humor, bereitet sie die Leserin auf die bevorstehende Geburt, das Stillen und den Alltag mit Kindern vor und räumt auf mit Klischees aller Art. Manche

Äußerungen beziehen sich auf eher amerikanische Verhältnisse und mögen einige Leser etwas befremden, so vielleicht auch die immer wiederkehrenden Hinweise auf lesbische Paare, die Eltern werden.
Insgesamt fällt dieses Buch etwas aus dem Rahmen des Gewohnten, aber als Anregung ist es durchaus lesenswert.

### Ic.24. PREUSCHOFF Gisela

## Mein Buch für die Schwangerschaft

**Ganzheitliche Anregungen für Körper und Seele**

PapyRossa, 1997, 166 S.

Die Autorin möchte mit diesem Buch vor allem den schwangeren Frauen Wege aufzeigen, wie sie es sich in diesen neun Monaten gut gehen lassen können. Sie gibt ihnen dabei ganzheitliche Anregungen für Körper und Seele und viele praktische Tipps und Anleitungen für Übungen und Massagen. Sie setzt sich auch sehr einfühlsam mit den möglichen Miss-Stimmungen, Ängsten und Problemen auseinander und ermuntert in einer vertrauten Du-Anrede die Frauen dazu, ihre eigenen Kräfte zu mobilisieren, auf ihre innere Stimme zu hören und ihrem eigenen Körper zu vertrauen.
Doch dieses Buch ist nicht nur ein "Verwöhn-Buch", dessen Lektüre auch den werdenden Vätern sehr zu empfehlen ist, sondern es handelt sich in gewisser Weise auch um ein politisches Buch. Es beschäftigt sich nicht nur mit der einzelnen Schwangeren oder dem Paar, sondern auch mit dem gesamtgesellschaftlichen Zusammenhang, in dem frau "schwanger geht" und leitet den Blick auf die Defizite unserer heutigen Gesellschaft, in der den Schwangeren oft so wenig Menschlichkeit und Herzlichkeit entgegengebracht werden.

### Ic26. SOUSSAN Patrick Ben

## La grossesse n'est pas une maladie

Syros, 2000 - 214 p.

Dans ce livre au style sympathique et poétique, engagé et imagé, l'auteur nous livre ses convictions sur la grossesse et l'accouchement aujourd'hui, forgées par des années de pratique en clinique en tant que pédopsychiatre.
De nombreux témoignages émouvants illustrent les propos de Patrick Ben Soussan, qui s'adresse aux femmes pour affirmer que la naissance est aussi et avant tout un phénomène relationnel, humain, psychologique, et pour critiquer l'hyper-médicalisation qui entoure la grossesse et l'accouchement qui contrecarre, sinon empêche, la rencontre et l'accueil.
L'auteur pousse un cri d'alarme: non à l'obsession sécuritaire et technicienne, il faut remettre de l'humanité autour de la grossesse et de la naissance. Il faut permettre aux familles de vivre pleinement ces instants, c'est selon Ben Soussan la meilleure façon de respecter la vie et les meilleures conditions pour permettre aux bébés de grandir et de se développer.
A la lecture de ces propos, on devine un auteur sensible et humain, à l'écoute des femmes et des bébés, et qui par ce livre et ses propos a le courage de les défendre.

### Ic.27. ADAMASZEK Kristin

## Tanzen in der Schwangerschaft natürlich fit für die Geburt

Ravensburger Ratgeber im Urania Verlag, 2002, 95 S.

Besonders Frauen, die schon vorher Erfahrungen mit dem Tanz gemacht haben, werden dieses reich bebilderte Buch als Einladung verstehen und benutzen.
Die Autorin geht dabei weit über den Titel hinaus, denn auch der Zeit nach der Geburt sind ganze Kapitel gewidmet. Die Fotos sind sehr ansprechend und könnten genausogut Nicht-Schwangeren "Appetit" aufs Tanzen machen; es fehlt auch nicht an zahllosen Anregungen für die musikalische Begleitung. Da des öfteren bunte Tücher, Schals und paillettenverzierte Stoffe zum Einsatz kommen, ist es schade, dass die Fotos ausnahmslos in schwarz/weiß gehalten sind.
Es gelingt der Autorin mit einer Vielzahl von konkreten Tanzbeispielen, ihre Botschaft überzeugend und mit Aufforderungscharakter zu übermitteln. Dass dabei oft das tanzende Paar (vor und nach der Geburt) angesprochen wird, gehört zum Thema und hat eine unaufgesetzte Selbstverständlichkeit.
Wie sonst könnte die tanzbegeisterte Autorin den von ihr betreuten Eltern Mut zusprechen und Gelassenheit vermitteln als mit dem Satz "Ihr werdet das Kind schon schaukeln". Als dazu passende Schaukel-Musik empfiehlt Kristin Adamaszek einen Walzer!

### Ic.28. HERMENAU Heike

## Mein Baby und ich

**Wie wir uns optimal auf die Geburt vorbereiten**

Kösel Verlag, 2001, 119 S.

"Dieses Buch möchte ein Wegweiser sein, das Aussen zu durchdringen und den Reichtum des Innen zu erfahren, zu erleben und zu leben", so die Autorin dieses Buches, Krankenschwester und Lehrerin für Polarity Körperenergiearbeit, im Schlußwort ihres Buches. Diese Aussage trifft den Inhalt des Buches, dessen Titel und Untertitel etwas irreführend sind. Tatsächlich befasst dieses Buch sich mit der Zeugung neuen Lebens und dem Verlauf der Schwangerschaft unter dem Gesichtspunkt der energetischen Veränderungen und der vorgeburtlichen Kommunikation. Die Autorin begleitet die Schwangere auf eine Reise ins Innere, hin zu ihrer Intuition und Kraft. Sie erläutert einige Übungen aus ihrem Fachgebiet, die dabei helfen, zur Ruhe zu kommen, Gelassenheit zu entwickeln, seelische und körperliche Kräfte zu mobilisieren und den Kontakt zum Kind zu vertiefen. In einem Kapitel wendet sie sich an den werdenden Vater und gibt auch Anregungen für Paare auf dem Weg zur Elternschaft. Ein geeignetes Buch für Schwangere, die mehr auf ihre inneren Stimme hören wollen.

### Ic.29. KELM-KAHL Inge Dr. Med.

## 100 Fragen: Ernährung in der Schwangerschaft

Rororo, 2003, 107 S.

Eine wahre Fundgrube für Schwangere! Es ist selten, dass in einem Buch so knapp und klar und dennoch kompetent und in erfrischender Art und Weise informiert wird. Gerade das Thema Ernährung eignet sich für die Form von Frage und Antwort sehr gut. Der/Die Leser/in erfährt, warum eine ausgewogene Ernährung inder Schwangerschaft so wichtig ist und wie sie ohne riesigen Aufwand umzusetzen ist. Nicht nur um Nährstoffe, Vitamine und Mineralien drehen sich die Fragen, sondern auch darum, wie der Durst gesund gelöscht werden kann. Spezielle Kapitel sind dem Thema Gewicht in der Schwangerschaft und Genuss ohne Reue gewidmet. Es wird aufgezeigt, wie die richtige Ernährung bei verschiedenen Beschwerden in der Schwangerschaft helfen kann und ein Kapitel behandelt die besondere Ernährung bei Schwangerschaftsgestose.
Hervorzuheben sei noch die Tatsache, dass wirklich sehr viele konkrete Hinweise und praktische Tipps in diese Antworten eingepackt wurden und dass alle Informationen ohen den erhobenen Zeigefinger witergegeben werden. Verschiedene gesunde Rezepte sind eingebaut, einige davon sehr schnell zubereitet. Die Gesamtgestaltung ist ansprechend und die paar schönen farbigen Fotos machen Lust auf frisches Gemüse und Obst und eine gesunde Kost.

### Ic.30. BALASKAS Janet

## Massage für Schwangere

Mosaikverlag, 1996, 94 S.

Die Erwartung, etwas über Massage in der Schwangerschaft zu erfahren, wird erst auf den Seiten 57-77 erfüllt.
Trotzdem hat die namhafte Aurorin Janet Balaskas ein lesenswertes kleines Buch geschaffen zum Einstieg in verantwortliche Annahme möglichst natürlicher Schwangerschaft und Geburt.In positiver und offener Haltung geht sie z.B. auf das eher heikle Thema "Sex in der Schwangerschaft" ein.
Der Yoga-Teil (Seite 30-56!) ist einfach nachvollziehbar auch ohne begleitenden Kurs.Hier fehlen allerdings bei einigen Uebungen die notwändig zu benennenden Kontraindikationen: Die beschriebene "Knie-Brust-Position" sollte bei hohem Blutdruck nicht gehalten werden. Die indianische Hocke birgt in den letzten Wochen der Schwangerschaft die Gefahr des Blasensprungs.
Vertiefende Literatur zu Einzelthemen wird empfohlen!

Ic.31. SPÖRL Marion

## Der orientalische Tanz

Pflaum Verlag, 2001, 135 S.

Marion Spörl, selbst Mutter und Ärztin und reich an Erfahrung aufgrund von mehrjährigem Unterrichten von Orientalischem Tanz, beschreibt aus wissenschaftlicher Perspektive die Wirkung des Orientalischen Tanzes in der Schwangerschaft und Geburtsvorbereitung. Den enormen Nutzen dieser Tanzform sieht die Autorin v.a. in der Vermeidung von Fehlhaltungen, der Entspannung über die Bewegung sowie der Linderung von Schwangerschaftsbeschwerden. Für Schwangere ist insbesondere das zweite Kapitel nützlich. Hier finden sie detaillierte, praktische Tanzanleitungen mit Fotos und Zeichnungen zur Grundhaltung, aber auch zu den Hüftbewegungen (u.a. Hüftkreisen, -achter, shimmy, -kicks, -drops), Drehungen, Schritten, Oberkörperbewegungen (z.B. Brustkorbverschieben, Schlangenarme) oder dem Tanz mit dem Schleier. Dieses Buch ist geeignet für Frauen, die sich intensiv mit orientalischem Tanz in der Schwangerschaft beschäftigen möchten. Die insgesamt 79 Abbildungen machen es trotz seiner teils sehr wissenschaftlichen Sprache zu einem äußerst anschaulichen Werk. Positiv fällt auch die differenziert-kritische Herangehensweise auf: präzise wird erklärt welche Bewegungen für Schwangere geeignet und welche nicht empfehlenswert sind. Die Abhandlung zu Zielen der Schwangerschaftsgymnastik und Geburtsvorbereitung -mit Schwerpunkt auf den Theorien von K.H. Lukas - dürfte wohl eher von Interesse für Fachpersonal sein; dabei ist etwas bedauerlich, dass die Auffassungen von Janet Balaskas beispielsweise keine Berücksichtigung fanden. Interessant und bereichernd für ein breites Publikum sind wiederum die Beschreibung der historischen Entwicklung und der vielen verschiedenen Richtungen des Orientalischen Tanzes. Dies könnte auch dazu beitragen, falsche Vorstellungen ("danse du ventre", "danse lascive") zu beseitigen und diese Tanzform aufzuwerten.

Ic. 32. SONNTAG Kirsten

## Schwanger

Trias 2009

Dies ist kein Buch, sondern ein Kalender, den man aufstellen kann und der auf 280 Seiten (für jeden Tag der Schwangerschaft eine Seite) viele Fragen anspricht, die werdende Eltern sich zu Schwangerschaft, Geburt und Baby stellen. Auf jeder Seite wird in chronologischer Reihenfolge von der Befruchtung bis zur Geburt ein Thema behandelt. Die Informationen beschränken sich auf das Wesentliche, sind gut verständlich und hilfreich und entsprechen dem jeweiligen Zeitpunkt der Schwangerschaft. Zwischendurch sind Vorschläge für praktische Übungen, Ernährungshinweise und kleine Rezepte eingebaut. Die Gestaltung dieses Spiralblocks ist bezüglich Farbwahl und Illustration mit Zeichnungen und Fotos sehr ansprechend gemacht, das Format klein und handlich. Ein empfehlenswertes „Kalenderbuch“, besonders für alle, die es kurz und prägnant mögen.

Ic.33. EISENBERG Arlene, MURKOFF Heidi E., HATHAWAY Sandee E., B.S.N.

## What to expect when you’re expecting

Angus & Robertson 1997, 423 pages

This Australian book is a pregnancy guide in a comprehensive month-by-month format from the planning stage through to returning home with your baby.
It contains complete information on choosing a caregiver for your baby, prenatal diagnosis, exercise, childbirth options, second pregnancies, having a caesarean, and practical tips on coping with common and not-so-common symptoms.

Ic.34 WEIGERT Vivian

## Homöopathie für Schwangere

Mosaik Verlag 1997 111 Seite

Homöopathie ist eine hochwirksame, natürliche Heilmethode. Ohne Nebenwirkungen und kaum Kontraindikationen bewährt sie sich besonders bei Schwangeren, Stillenden, Babys und Kindern. Ihr Begründer Samuel Hahnemann war erfolgreich mit der Behandlung nach dem Ähnlichkeitsprinzip:“ Similia similibus curentur“. Statt Symptome zu unterdrücken, suchte er das „Ähnlichste“ Naturmittel.
Vivian Weigert (Schülerin von George Vithoulkas) informiert in diesem Buch sachlich und leicht verständlich über Wesen und (Selbst-)Anwendung klassischer Homöopathie.
z.B. SEPIA wird eingesetzt bei Rückenschmerzen (Ischias), PULSATILLA behandelt Venenschwäche. Unterschiedliche Mittel werden z.B. eingesetzt bei unterschiedlichen nachgeburtlichen Blutungen. Verschiedene Mittel werden dem Neugeborenen gegeben bei z.B. differenzierter Leberthematik.
Selbstbehandlung kann mit häufigen Gaben eingesetzt werden bei niedriger Potenzierung. Hohe Potenzen würden am besten von einem ausgebildeten Behandler repertorisiert, denn ein nicht stimmiges Mittel in hoher Potenz könnte das körperlich-geistig-seelische Gleichgewicht empfindlich stören.
Wünschenswert wäre es, wenn Hebammen und Ärzte sich mehr dieser hilfreichen Methode bedienten zur Unterstützung von Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung.

Ic.35. STUKANE Eileen

## Träume in der Schwangerschaft

Kösel Verlag 1996, 191 Seiten

Interpretation von Träumen sind immer mit Vorsicht anzugehen. So schreibt Eileen Stukane in sehr vorsichtigem, liebevollem und einfachen Stil (man könnte, würde, möglicherweise, ...)
Ihr Buch ist eher eine empirische Studie als wissenschaftliches Werk. An Traumdeutung haben sich schon viele Experten heran getraut. Von Freud bis zur Gestalttherapie gibt es sehr unterschiedliche Vorgehensweisen.
Vielleicht kann frau/ man (Ja, hier werden auch Männerträume in der Schwangerschaft mit eigenem Kapitel bedacht!) sich wiederfinden und als „ normal“ empfinden in Beispielen:

1. Trimester Schwangerschaft: häufige Themen Fruchtbarkeit auch in Bildern mit Früchten
2. Trimester beschäftigt sich im Traum mit den elterlichen Fähigkeiten z.B.
3. Trimester z.B. Geburtserwartung in Freude und Angst.

Ein kleiner Wermutstropfen in Eileen Stukanes Buch ist die etwas nervige Umschreibungs-Akrobatik in ihrer Nicht-Wissenschaftlichkeit bzw. Nicht-Festlegung.

Kleiner Kommentar:
Träume sind Verarbeitungshilfe für unser Unterbewusstes und darum zunächst positiv!
Im Zweifelsfall, wenn Interpretationen von außen uns nicht zufrieden stellen ... alle Elemente MEINES Traumes sind in MIR entstanden! Drum: wer für seine/ ihre Träume etwas Klarheit wünscht, kann hier auf wenig dogmatische Weise Anregung finden

Ic.36. IBURG Anne

## Mama-Food

### Die beste Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit

Trias 2009, 159 Seiten

Anne Iburg ist Ökotrophologin, Diätassistentin, leidenschaftliche Köchin ... und Mutter.Das sind gute Voraussetzungen für dieses Thema. Und so ist ihr Buch auch mit Freude und Appetit zu lesen. Neben einer guten graphischen Gestaltung und wunderschönen Fotos überzeugt auch der Inhalt. Es gibt viel Information über Spurenelemente und Vitamine und Antworten auf die Frage: Wann braucht Frau was? Ergänzt werden die Informationen durch rund 100 leckere Rezepte. Kochrezepte zum Abnehmen siedelt sie deutlich nach der Stillzeit an. (Wenn die überzähligen Pfunde bis dahin nicht schon längst vergessen sind!) Auf neuem Stand ist auch ihr Wissen um (Nicht)Vermeidung von Allergenen bei der Babyernährung.

# Id.Das ungeborene Kind

.

Id.1. DE JONG Theresia Maria

## Im Dialog mit dem Ungeborenen

Walter Verlag, 1998, 182 S.

Nachdem jahrzehntelang auch im Bereich von Schwangerschaft und Geburt ausschließlich der Apparatemedizin gehuldigt worden war, gibt es inzwischen eine zunehmende Anzahl von Kulturforscher/innen, Ärzt/innen, Psycholog/innen und Psychotherapeut/innen die sich offen, fragend, beobachtend den direkt Betroffenen, nämlich den Gebärenden, den Ungeborenen und Neugeborenen zuwenden um ihnen und ihren Erfahrungsberichten "zuzuhören". In ihrem Buch "Im Dialog mit dem Ungeborenen" geht Theresia Maria de Jong ausführlich auf Erfahrungsberichte und Forschungsergebnisse dieser neuen Herangehensweise ein und macht sie uns zugänglich, z.B. bezüglich der sinnlichen Wahrnehmungsfähigkeit der Ungeborenen mittels Hör-, Tast-, Geschmacks- und Sehsinn, bezüglich ihrer Emotionen, ihres Bewusstseins, ihrer Erinnerungsfähigkeit, ihrer Kommunikationsfähigkeit mit der Mutter und ihrer emotionalen Bindungsfähigkeit an beide Eltern. Die Autorin stellt verschiedene, erlernbare Methoden vor, mittels derer werdende Eltern versuchen können, bewusst und aktiv mit den Ungeborenen in Kontakt zu treten.

Id.2. FEDOR-FREYBERGH Peter G.(Hrsg)

## Pränatale und perinatale Psychologie und Medizin

**Begegnung mit dem Ungeborenen**

Saphir, 1987, 640 S.

Das vorliegende Buch beinhaltet ausgewählte Beiträge vom VIII. Internationalen Kongress der Internationalen Studiengesellschaft für pränatale und perinatale Psychologie und Medizin (ISPP), der September 1986 in Bad Gastein stattgefunden hat. Das Hauptthema des Kongresses war: Der Beitrag der pränatalen Psychologie zu einer medizinischen, psychologischen und sozialorientierten Prävention.
Wie aus diesem Titel hervorgeht, handelt es sich bei diesem Kongress um einen breiten, interdisziplinären Austausch von Erfahrung und Ergebnissen aus der Forschung und der Praxis auf dem Gebiet der pränatalen und perinatalen Psychologie, Medizin, Soziologie, Anthropologie, Pädagogik und anderen Disziplinen.
Die einzelnen Kapitel sind: Entwicklungspsychologie - Psychotherapie und Psychoanalyse - Geburtsvorbereitung, Bindungsprozess und Risikoschwangerschaften - geburtshilfliche Aspekte - sozialpädagogische Auswirkungen der pränatalen Psychologie - präventive und ethische Dimensionen der pränatalen Psychologie und Medizin.

Id.3. GROSS Werner

## Was erlebt ein Kind im Mutterleib?

**Ergebnisse und Folgerungen der pränatalen Psychologie**

Herder Verlag, 1991, 192 S.

Umfassendes Werk über pränatale Psychologie und deren philosophischen Aspekte, Grundlagen, Methoden, Untersuchungen und Ergebnisse, die Geburt und die Perinatalzeit, Auswirkungen auf die Psychotherapie und andere wissenschaftliche Bereiche.

Id.4. KRÜLL Marianne

## Die Geburt ist nicht der Anfang

**Die ersten Kapitel unseres Lebens - neu erzählt**

Klett-Cotta, 1992, 315 S.

Unser Leben vor der Geburt bis hin zu dem Alter, in dem wir sprechen lernen, erscheint im Licht neuer Erkenntnisse aus verschiedenen Wissensgebieten reicher und vielgestaltiger zu sein als bisher bekannt war.
Schon zwischen dem Ungeborenen und seiner Umwelt findet eine nichtsprachliche Vermittlung statt. Diese bildet die Grundlage für den Spracherwerb, das Denken und den Zugang zur Welt. Marianne Krüll nimmt den Leser mit auf eine Reise in die früheste Phase seiner Kindheit.
Auch wenn uns die bewussten Erinnerung an diese vorsprachliche Zeit fehlt, so begegnen uns doch die damals gemachten Erfahrungen in vielseitiger Form wieder: In dem mehr oder weniger ausgeprägten Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit, in der Begeisterungsfähigkeit für Rhythmik und Tanz oder auch in der heilenden Wirkung von Massage und Körpertherapie.
Ein Plädoyer für die bewusste Rückbesinnung auf die sinnliche Qualität unseres vorsprachlichen Erlebens.

Id.5. MASSIN Christophe, Dr.

## Le bébé et l'amour

Aubier, 1997, 266 p.

Comment notre naissance peut-elle nous marquer pour la vie?
Avec un très grand respect pour le bébé, Christophe Massin nous propose ici une oeuvre fondamentale, fortement enracinée dans une pratique de terrain considérable. Fort de son expérience de thérapeute, l'auteur nous invite à pénétrer l'univers du bébé dans toute sa sensibilité, ses richesses, ses souffrances parfois.
Cette approche nous permet d'envisager l'enfant de manière nouvelle, profonde et troublante à la fois. On découvrira à quoi pense le foetus, quels peuvent être ses ressentis, comment la naissance peut laisser une empreinte indélébile dans la vie de l'être humain.
Christophe Massin décrit les liens existants entre les conditions dans lesquelles se sont vécues les touts premiers instants de la vie et leur répercussions psychologiques chez l'adulte.
Ce livre peut être recommandé aux parents et aussi vivement aux professionnels de la naissance, afin qu'ils puissent percevoir à quel point la façon de vivre ces instants marque durablement l'enfant, et considérer l'impact des attitudes et pratiques obstétricales en fonction de cela.
Un livre passionnant et utile, qui rappelle une fois de plus l'importance et l'urgence de remettre l'humain au coeur de la naissance, par une écoute et un accueil respectueux, et par la connaissance et la considération du vécu intérieur de la mère, du père, et du bébé.

Id.6. NILSSON Lennart

## Ein Kind entsteht

**Bilddokumentation über die Entwicklung des Lebens im Mutterleib**

Mosaik Verlag, 2003, 239 S.

Die zahlreichen, anschaulichen Fotos, die im Mutterleib aufgenommen wurden, vermitteln ein genaues Bild des Entstehens eines Menschen von der Befruchtung bis zur Geburt. Alle Phasen der Entwicklung bis in die kleinsten Einzelheiten menschlichen Werdens können vom Betrachter mitverfolgt werden. Die Begegnung zwischen Spermium und Ei sowie die ersten Tagen der Entstehung eines neuen Lebens. Schritt für Schritt können wir die Entwicklung des kleinen Wesens beobachten - von den ersten Minuten bis hin zu seiner Geburt.

Id.7. NILLSON Lennart

## Naître

Hachette, 1990, 213 p.

Photographe de renommée mondiale, Lennart Nilsson nous entraîne dans un fabuleux voyage qui nous fait "revivre", jour après jour, semaine après semaine, le cheminement de la toute première cellule humaine dans le ventre de la mère.
De spectaculaires photographies nous font découvrir les premières images de l'origine de la vie: de la fécondation - au moment précis où le spermatozoïde "vainqueur" pénètre dans l'ovule -, à la première division cellulaire, du développement du fœtus, puis de l'embryon, jusqu'à l'instant magique de la naissance...

Id.8. TIETZE Henry G.

## Botschaften aus dem Mutterleib

**Pränatale Eindrücke und deren Folgen**

Ariston, 1984, 230 S.

Der bekannte Psychologe führt uns in die Welt des Seelenlebens ungeborener Kinder. Heute steht außer Frage, dass der Bewusstseins- und Gemütszustand der werdenden Mutter, ihre Lebenseinstellung und -erfahrung, aber auch andere Umweltbedingungen von nachhaltigem Einfluss auf das noch im Mutterleib geborgene Kind sind. Ihre Liebe, ihr Glück oder, anders, ihre innere Zerrissenheit und Unzufriedenheit prägen das Gefühlsleben des Embryos beziehungsweise des Fetus, und aus solchen Prägungen entwickeln sich in der Kindheit entsprechende Charakterzüge und Persönlichkeitsmerkmale.

Id.9. VERNY Thomas, Dr. med. / KELLY John

## Das Seelenleben des Ungeborenen

**Wie Mütter und Väter schon vor der Geburt Persönlichkeit und Glück ihres Kindes fördern können**

Ullstein, 1991, 215 S.

Dieses Buch befasst sich mit den Ursprüngen menschlichen Bewusstseins, mit dem Wachstum und der Entwicklung des ungeborenen und neugeborenen Kindes, hauptsächlich aber mit der Frage, wie der menschliche Geist entsteht. Die Erkenntnisse gründen in der Entdeckung, dass das Ungeborene ein fühlendes, aufmerksames Wesen mit Erinnerungsvermögen und wachen Sinnen ist. Gerade weil das so ist, wirkt sich alles, was ihm- und uns - in den neun Monaten zwischen Empfängnis und Geburt widerfährt, darauf aus, wie das Kind seine Persönlichkeit, seine Neigungen und Ambitionen gestaltet.

Id.10. VERNY Thomas, Dr. med. / KELLY John

## The Secret Life of the Unborn Child

**(idem Das Seelenleben des Ungeborenen)**

**A remarkable and controversial look at life before birth**

Warner Books, 1999, 240 p.

This book presents for the first time the challenging results of two decades of painstaking international research into the earliest stages of life. Dr Verny's evidence of intelligent life in the womb is overwhelming. The new knowledge gives both mothers and fathers an unparralleded opportunity to help their unborn children. Now they can contribute actively - before and during birth - to giving their child happyness and security for the rest of his or her life.

Id.11. JAEGER Leila Christiane

## Mit dem Baby reden - Intuitionstraining für werdende Eltern

Kösel, 2001, 150 S.

Dieses Buch richtet sich an Frauen in der Schwangerschaft, die sich über die im Buch beschriebene Meditation einen Zugang zu ihrer inneren Stimme verschaffen wollen und schon einen vorgeburtlichen Kontakt zum Kind aufzubauen.
Ob die esoterische, spirituelle Sprache, die manchmal stark überhand nimmt, nicht auch abschreckend wirkt, müssen die Leser/innen selbst aus ihrer Sicht beurteilen. Der Reinkarnationsgedanke, als mögliche Erklärung für die "Weisheit" des Kindes kann befremdlich klingen oder auch nicht.
Ansprechend sind die positiv formulierten Leitsätze zum Schluss von jedem Kapitel, die sich an den/die Leser/in richten.
Die letzten Kapitel zur Vorbereitung und Planung eines Kindes betreffen die Adressaten des Buches nicht mehr.
Der Anspruch der Autorin als die Wissende mit ihrer Methode und ihren zum Schluss des Buches beworbenen Seminare, die Frauen zu lehren in sich hineinzufühlen, mag manchen wenig gefallen.
Ob frau mit der Meditationsanleitung Zugang zu ihrer inneren Stimme oder der des Babys erlangt, ist zum Ausprobieren, wenn frau sich davon angesprochen fühlt.

Id.12. JANUS Ludwig / HAIBACH Sigrun

## Seelisches Erleben vor und während der Geburt

LinguaMed Verlags-GmbH, 1997, 296 S.

Die Herausgeber Ludwig Janus und Sigrun Haibach beschäftigt die "Integration, die mit der Empfängnis beginnt", die Schwangerschaftsbedingungen und - Erlebnisse wie auch die "natürliche" und "medizinische" Geburt in all ihren Konsequenzen und Problemen.
Unter anderem wird auch mit dem Mythos "Der Geburtstermin" aufgeräumt sowie pränatale Einflüsse von Musik und Kunst dargelegt.
In der Breite der angesprochenen Aspekte viel Stoff zur Bewusstwerdung, zur Problembewältigung für privat Interessierte und beruflich Begleitende!

Id.13. HÜTHER Gerald, KRENS Inge

## Das Geheimnis der ersten neun Monate

Walter Patmos Verlag, 2005, 139 S.

Was passiert während der neun Monate im Mutterleib?
Gerald Hüter, ein bekannter Neurowissenschaftler und Ingrid Krens, Expertin für pränatale Psychologie, versuchen dieser Frage auf den Grund zu gehen.
Die spannende Entdeckungsreise von der Befruchtung bis zu Geburt wird unter den verschiedensten Aspekten aufgezeichnet und beleuchtet. Schon vor der Geburt sammelt der Embryo prägende Erfahrungen, erfasst und erschließt seine Umwelt aus eigenem Antrieb und geht dabei auch schon Lernprozesse ein. Dabei ist die vorgeburtliche Beziehung zu seiner Mutter sehr wichtig. Das Ungeborene wird von den psychischen und physischen Belastungen seiner Mutter beeinflusst und somit natürlich auch sein späteres Leben. Dieses Buch ist auf jeden Fall interessant weil es die erstaunliche Kompetenz des Embryos aufzeigt und werdenden Eltern klar macht wie wichtig es ist schon vor der Geburt eine gute Beziehung zu ihrem ungeborenen Kind aufzubauen.

# II. SCHWANGERSCHAFT, GEBURT UND LEBEN MIT DEM BABY

In diesen Büchern finden Sie wichtige Basisinformationen für Schwangerschaft, Geburt, Stillen und die Zeit nach der Geburt. Es sind zum Teil sehr umfassende Ratgeber. Einzelne Bücher beschäftigen sich unter einem besonderen Blickwinkel mit diesen Themen.

II.1. ADAM Michel / DAIMLER Renate / KORBEI Volker

## Rund ums Kinderkriegen

Kösel, 1997, 253 S.

Die Autoren, zwei Gynäkologen und eine Hebamme aus dem Geburtshaus Nußdorf in Wien haben mit diesem Büchlein in Kleinformat einen "schnellen" Ratgeber ausgearbeitet. Übersichtlich, in kurzer und prägnanter Form beinhaltet dieser Ratgeber unverzichtbare Basisinformationen zu Schwangerschaft, Geburt, Stillen und die Zeit mit dem Neugeborenen. Das Kapitel übers Stillen enthält sind leider manche Fehlinformationen.

II.2. ALBRECHT-ENGEL Ines und Manfred

## Schwangerschaft und Geburt

**Monat für Monat bewußt erleben**

Gräfe und Unzer, 2000, 1991 S.

Dieses Buch von dem Paar Albrecht-Engel geschrieben, - sie Geburtsvorbereiterin, er Gynäkologe; ist ein sehr gelungener Ratgeber für Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach. Kompetent und einfühlsam werden alle wichtigen Informationen, viele praktische Tipps und Anregungen gegeben, immer mit dem Ziel Frauen/Paare in die Lage zu versetzen, eigenverantwortliche Entscheidungen zu treffen.

Ein großer Teil des Buches ist dem Schwangerschaftsverlauf gewidmet und den Themen, die werdende Eltern bezüglich der bevorstehenden Geburt und des Lebens mit dem Baby beschäftigen. Medizinische Untersuchungsmethoden und Eingriffe werden ebenso erklärt wie alternative Möglichkeiten. Dabei entsteht manchmal der Eindruck, frau gehe durch einen Supermarkt und könne frei entscheiden, ob sie dieses oder jenes wünscht. So sieht die Realität jedoch nicht aus, weder in Deutschland, noch in Luxemburg. Um ihre Vorstellungen rund um Schwangerschaft und Geburt umsetzen zu können, braucht manche Schwangere dann doch mehr Informationen um gut argumentieren und überzeugen zu können als dieser Ratgeber ihr liefert. Aber eine gute Basis ist dieses Buch auf jeden Fall. Auch die wichtigsten Informationen über Wochenbett und Stillen sind darin enthalten. Das Buch ist sehr übersichtlich gestaltet und mit schönen Zeichnungen und Fotos illustriert. Eine empfehlenswerte Lektüre!

II.3. BALASKAS Janet / GORDON Yehudi

## Schwangerschaft und Geburt

Georg Thieme Verlag, 1997, 460 S.

Dieses Buch ist ein sehr umfangreicher Ratgeber der beiden Erfolgsautoren Balaskas/Gordon für werdende Eltern. Er beinhaltet wichtige Informationen, die dazu beitragen können eine harmonische Schwangerschaft zu erleben: Bewusste Ernährung, Schwangerschaftsgymnastik, Yogaübungen, Körperpflege sowie Selbst- und Partnermassagen.

Fotos und Zeichnungen zeigen die Entwicklung des kleinen Wesens im Mutterleib. Einfühlsam hilft das Buch dabei, sich auf die körperlichen und seelischen Veränderungen einzustellen.

Die Autoren erklären die verschiedenen Möglichkeiten der Entbindung, vom Geburtshaus bis zur Haus- und Wassergeburt. Die reich bebilderte Beschreibung der verschiedenen Geburtsphasen hilft den werdenden Eltern, sich optimal auf das große Ereignis einzustellen.

Wichtige Informationen und praktische Tipps zum Stillen, zur Säuglingspflege erleichtern den Alltag mit dem Baby und geben ein Gefühl der Sicherheit. Lesenswert!

II.4. DUBOST Jean-Claude

## Birth - Naître - Die Geburt

Finest SA / Editions Pierre Terrail, 1998, 64 S.

Ein Bildband der besonderen Art: es veröffentlicht Bilder, die zwischen 1934 und 1991 von verschiedenen Fotografen gemacht wurden zum Thema Schwangerschaft, Geburt, Babys und Kleinkindern. Sie zeigen die Vielfalt der Welt, der Menschen, der Kulturen, ihre Unterschiedlichkeit und ihre Gemeinsamkeit.

Wie ein Bericht zu lesen oder wie ein Film zu betrachten, ist sie vor allem ein thematischer, historischer und ästhetischer Spaziergang, auf dem die besten Bilder der Fotografen von Magnum Photos zu sehen sind.

II.5. DeGASQUET Bernadette, Dr.

## Bien-être et Maternité

Implexe, 1999, 370 p.

L'attente de l'enfant à naître est une période exceptionnellement riche de sensations, d'émotions et aussi d'interrogations. Ce livre vous sera utile du début de votre grossesse jusqu'aux suites de couches. Les 212 exercices, les 400 photos vous seront utiles que vous ayez des petites douleurs ou problèmes ou même si vous allez bien, cela vous aidera à maintenir votre bien-être corporel et celui de votre bébé. Egalement des exercices à deux dans lesquels le futur papa pourra participer avec joie.

Ce livre est très complet, il est un guide qui s'appuie sur des connaissances médicales mais aussi sur le vécu de centaines de mères qui ont parcouru les mêmes difficultés. Vous y trouverez des réponses à vos questions sur le pourquoi des problèmes. La première partie vous donne les bases nécessaires pour savoir comment fonctionne votre corps, pour apprendre à vous placer correctement dans toutes les positions, pour libérer la respiration. Les chapitres suivants traitent des différents problèmes vous permettant d'aller chercher directement des réponses et des propositions d'exercice spécifiques. Ils permettent aussi d'améliorer la vie quotidienne par quelques astuces, quelques accessoires. Ces derniers sont des choses simples à trouver exp. tapis, coussins, barre de gymnastique etc.

Le chapitre sur l'accouchement est très complet et donne des informations très importantes. Malheureusement ce n'est pas le cas sur l'allaitement maternel.

Il y a des bonnes informations mais aussi des moins bonnes et des pas bonnes du tout par exemple en ce qui concerne les crevasses et les précautions à prendre (ne parle pas de la vraie raison: position de la bouche et la succion) ou encore trop de lait, ors cela risque un engorgement si votre soutien est trop petit, etc. Sur le thème risque grave liés à l'allaitement également tout n'est pas clair non plus. Procurez-vous un bon livre sur l'allaitement maternel.

II.6. HILSBERG Regina

## Schwangerschaft, Geburt und erstes Lebensjahr

**Ein Begleiter für Schwangerschaft und Geburt**

rororo TB Mit Kindern leben, 2000, 245 S.

Die Autorin beantwortet in diesem Buch viele Fragen, die sich werdende Eltern und Eltern nach der Geburt stellen. All diese Fragen und Unsicherheiten werden von der Autorin ernst genommen. Sie gibt umfassende Antworten, angereichert mit vielen praktischen Tipps. Alle wichtigen Erkenntnisse über Schwangerschaft, Geburt, Stillen und Leben mit dem neuen Baby sind in diesem einfühlsamen Buch gesammelt, das übersichtlich gestaltet ist und ansprechende Fotos und Illustrationen zeigt.

II.7. JACKSON Deborah

## Das geheime Wissen der Mütter

**Schwangerschaft, Geburt und das Leben mit Kindern**

Mosaik, 1999, 143 S.

Alle Mütter, egal wo sie auf der Erde leben oder welcher Generation sie auch angehören, haben ähnliche Fragen und ähnliche Probleme und gehen intuitiv ähnlich damit um. Dieses Buch ist eine einzigartige, wunderschön illustrierte Sammlung zeitloser Weisheiten und Rituale über Schwangerschaft, Geburt und das Leben mit Kindern. Mütter aus den verschiedensten Kulturen der Welt haben sie seit Generationen an ihre Töchter weitergegeben.

Ohne die ethnischen Bräuche kritiklos zu verherrlichen, möchte dieses Buch Traditionen vorstellen, die den Glanz der Mutterrolle zum Ausdruck bringen und das geheime Wissen der Mütter aufzeigen. Es will Einblick geben in das umfassende Thema des Gebärens und Begleitens von Kindern ins Leben und gibt Vorschläge, wie diese Bräuche auf unser eigenes Leben als Mutter übertragen werden können.

Wenn auch die kulturellen Unterschiede offensichtlich sind, so sind wir doch durch eine große gemeinsame Aufgabe verbunden: Es geht um die Erziehung von Kindern, den zukünftigen Eltern.
Ein wunderschön illustriertes Buch, das unter einem etwas anderen Blickwinkel Schwangerschaft, Geburt und Leben mit Kindern betrachtet.

### II.8. JACKSON Deborah

## La Sagesse des Mères

**(idem Das geheime Wissen der Mütter)**

**Secrets traditionnels de la grossesse, de la naissance et de la maternité**

Seuil, 1999, 143 p.

La sagesse des mères est un des livres que toute femme enceinte ou jeune maman devrait avoir à son chevet. En lisant ce livre, vous aurez du mal à vous arrêter, car chaque page est une découverte non seulement au niveau dessin, mais aussi écriture. Vous ferez le tour du monde dans un livre. Entre les rituels, les contes, prières, les chants, les dictons, les tabous, les croyances des différents peuples et ce qui se passe dans nos pays industriels, vous verrez que tout un monde nous sépare, un monde où malheureusement il n'y a presque plus de place pour le rêve et la magie.
Laissez-vous tout simplement emporter par la tendresse et la richesse des mots, par la beauté incomparable et inoubliable des illustrations et de ses couleurs.

### II.9. JORDA Beate / SCHWÄGERL Ilona

## Geburt in Geborgenheit und Würde

**Aus dem Erfahrungsschatz einer Hebamme**

Irisiana, Heinrich Hugendubel Verlag, 1999, 304 S.

Ziel dieses Buches ist es, den Frauen Wege zu zeigen, das eigene Gefühl für natürliche Vorgänge in der Schwangerschaft und bei der Geburt als Gradmesser und Kraftquelle wiederzuentdecken. Aus ihrem reichen Erfahrungsschatz gibt Ilona Schwägerl, seit mehr als 21 Jahren Hebamme, wertvolle Tipps, erprobte Ratschläge und alternative Anwendungen weiter.
Das Buch beinhaltet einen kritischen Beitrag zum Kaiserschnitt, umfassende Information zur Hausgeburt, ausführliche Geburtsberichte sowie vielfältige sanfte Hilfsmöglichkeiten, wie etwa der Einsatz von Homöopathie, Aromatherapie, Akupunktur oder Bach - Blüten während der Schwangerschaft und zur Unterstützung der Geburt.
Empfehlenswert, da es das Vertrauen in den eigenen Körper, in die eigene Kraft der Frauen bestärkt.

### II.10. KITZINGER Sheila

## Mutter werden über 30

Kösel, 1988, 164 S.

Immer mehr Frauen entscheiden sich dafür, erst verhältnismäßig spät ein Kind zu bekommen. Sheila Kitzinger behandelt in diesem Buch Themen, die für Frauen über 30 in der Schwangerschaft besonders wichtig sind: Spezielle Vorsorgeuntersuchungen, das Risiko, ein behindertes Kind zu bekommen, körperliche Probleme. Einfühlsam geht sie auch auf die emotionale Situation einer älteren Schwangeren ein.
Dieses Buch kann Frauen ermutigen, ihr erstes oder weitere Kinder auch nach dem 30. Lebensjahr zu bekommen. Denn Mutterwerden ist ein Ereignis, das diese Frauen häufig noch bewußter und intensiver erleben als jüngere.

### II.11. KITZINGER Sheila

## Schwangerschaft und Geburt

**Das umfassende Handbuch für werdende Eltern**

Kösel, 1998, 432 S.

Dieser Ratgeber für werdende Eltern ist eine völlige Neuüberarbeitung des bereits 1977 erschienenen Klassikers der Geburtsbücher.
Da sich im Bereich Schwangerschaft, Geburt und Elternschaft Kenntnisse und Gepflogenheiten rasant geändert haben und die Pränataldiagnostik damals einen kaum erwähnbaren Bereich einnahm, war es höchste Zeit dieses sehr übersichtliche und gut verständliche Buch, zu überarbeiten.
Dies ist der Autorin auf das vorzüglichste gelungen. Das Buch ist in keiner Weise ein "Abklatsch" des alten Werkes, sondern mit neuen gut verständlichen Texten versehen und unterlegt mit übersichtlichen Zeichnungen und schönen Bildern. Die werdenden Eltern werden durch die Texte nicht bevormundet, sondern auf unterschiedliche Möglichkeiten, Tendenzen und Entwicklungen hingewiesen. Es bleibt für den Leser immer die Möglichkeit, sich eine eigene Meinung zu bilden und einen Weg für sich persönlich zu finden.
Das Buch deckt den gesamten Bereich von Schwangerschaft, Geburt, Stillen und die erste Zeit mit dem Baby ab. Es ist ein ausführlicher Ratgeber, in dem die meisten Fragen der zukünftigen Eltern erklärend und einfühlsam beantwortet werden. Ein Adressenanhang und hilfreiche Worterklärungen runden das Ganze ab.

### II.12. KITZINGER Sheila

## The new pregnancy and childbirth

**(idem Schwangerschaft und Geburt)**

Penguin Books, 1997, 431 p.

This new edition of Sheila Kitzinger's classic guide to pregnancy, labour and early parenthood has been fully revised and expanded to take account of the latest medical developments as well as changes in women's attitudes and lifestyles.
It is a complete, up-to-date manual of physical and emotional preparation for expectant parents it covers the following topics: - Conception - First signs of pregnancy - Screening tests: What are they? Should you have them? - Importance of diet and lifestyle in pregnancy - Pregnancy and the single mother - Giving birth at home - Latest methods of pain relief in labour - Latest obstetric interventions in birth - Latest research into the abilities of the newborn baby - Exercises for before and after birth.

### II.13. MILINAIRE Catherine

## Naissance

Albin Michel, 1977, 302 S.

* un livre heureux et pratique où à travers récits, interviews, conseils et descriptions médicales, des mères et des pères s'adressent à tous ceux qui attendent un enfant.
* tout sur le développement de l'embryon, de la conception à la naissance. Relation étroite de ce développement avec le corps et l'esprit de la mère.
*la grossesse: exercices, soins, vêtements, préparation à l'allaitement. oui à l'amour physique, non à la peur.
*où et comment accoucher dans les meilleures conditions.
*20 histoires vécues d'accouchement. Des pères et des mères racontent.... le bonheur, parfois la tragédie.
*l'enfant est né. Son alimentation, son habillement, son sommeil, ses pleurs. Sa première gymnastique. Bébé en voyage.
* les pères et la naissance
* coutumes, superstitions liées à la naissance.
* illustrations: des centaines de Photographies, des dessins, des schémas.

### II.14. MORALES Karla / INLANDER Charles B.

## Take this book to the obstetrician with you

**A consumer's guide to pregnancy and childbirth**

People's Medical Society / Addison-Wesley Publishing Company, 1998, 224 p.

This is an essential resource for the woman and men who wish to be responsible, active participants in their reproductive healthcare and birth experience.
It helps you decide what to do when you're expecting, providing you with the resources you need to plan the pregnancy and childbirth experience of your choice. Whether you're looking into midwifery or high-risk obstetricians, prenatal or neonatal testing, it gives complete, step-by-step, up-to-the-minute information on where to go, what to ask, what to do.

II.15. MORIN F. Edmonde

## Petit manuel de guérilla à l'usage des femmes enceintes

Editions du Seuil, 1985, 214 p.

La plupart des femmes subissent à l'occasion de l'accouchement des interventions médicales. Or dans 85% des cas, ces interventions sont inutiles et même nuisibles à la mère et à l'enfant, et les femmes ne le savent pas.
L'objet de ce livre est de donner des arguments pour refuser les interventions médicales ou y être associées. L'autrice aimerait qu'il constitue un outil de discussion, la base d'un contrat plus éclairé entre femmes et médecins.
Mettre un enfant au monde est un événement privé, familial, qui se passe en territoire féminin, il conviendrait de faire en sorte que les médecins ne jouent plus aussi souvent avec leur beau "plateau technique", qu'ils apprennent l'humilité qui consiste à n'intervenir qu'en cas de nécessité absolue. Alors cessera la confiscation de la maternité.

II.16. ODENT Michel

## Von Geburt an gesund

**Was wir tun können um lebenslange Gesundheit zu fördern**

Kösel, 1989, 173 S.

Eine besorgniserregende Zunahme der Zivilisationskrankheiten ist festzustellen. Dieses Buch nennt eine der Hauptursachen: Die Zeit rund um die Geburt. Diese Zeitspanne ist von entscheidender Bedeutung für die spätere Gesundheit. Michel Odent, der bekannte Geburtsmediziner, weist nach, dass jeder Eingriff in das natürliche Geburtsgeschehen - überflüssige Indikationen, Medikamente und Untersuchungen, technologisch gesteuerte Geburten, Trennung von Mutter und Neugeborenem, Flaschennahrung - die empfindliche Regulierung des Immunsystems und des Hormonhaushaltes stören kann. Diese Fehlregulierung während der empfindlichen Phase rund um die Geburt führt dann zu Störungen in der Primärgesundheit und später zu den bekannten Zivilisationskrankheiten.
Zur Förderung der Primärgesundheit muss ein radikales Umdenken in der Medizin eintreten; M. Odent versucht dies durch den Aufbau von primären Gesundheitszentren.
Ein wichtiges Buch für Eltern und alle betroffenen medizinischen Fachkräfte.

II.17. ODENT Michel

## Votre bébé est le plus beau des mammifères

Editions Albin Michel, 1990, 153 p. (idem III.26 Geburt und Stillen)

Ce livre est un véritable hymne à la maternité heureuse, vécue intensément par chaque mère dans sa liberté et son intimité. Il est aussi l'oeuvre-bilan d'un pionnier: le docteur Michel Odent qui fut responsable du service de chirurgie de l'hôpital public de Pithiviers y développa des recherches très originales en vue d'une maternité différente: salle de naissance sauvage, pénombre, naissances dans l'eau, liberté de position, "bébés kangourous", groupes de chant, etc.
Ces expériences, conçues à l'origine pour réduire le nombre des césariennes, firent de Pithiviers et de Michel Odent les références internationales de tous ceux et celles qui remettaient en cause les modalités de l'accouchement dans les pays industrialisés.

II.18. ODENT Michel / JOHNSON Jessica

## Wir alle sind Kinder des Wassers

Kösel, 1995, 125 S.

Das Buch von Michel Odent spricht nicht nur den Geist des Lesers/der Leserin an, sondern auch sein/ihr Auge. Es bietet viele schöne visuelle Eindrücke durch die Fotos von Jessica Johnson: Menschen im Wasser, Geburten im Wasser, Babys beim Schwimmen und Tauchen, Wasser und noch mal Wasser. Der/die Betrachter/in und Leser/in kann beim Durchblättern und Verweilen die Fotos genießen und erhält durch die dazugehörigen Texte einen knappen Überblick über die Zusammenhänge. Im eigentlichen Buchtext breitet Michel Odent sein breitgefächertes Wissen im Umgang mit dem Medium Wasser aus. Von der Anziehungskraft des Wassers auf Schwangere bis zur Entspannung und Schmerzlinderung bei der Geburt erklärt er die hormonellen Einflüsse und die Einflüsse von Wasser, welche die Entspannung fördern. Den Tauch- und Schwimmreflexen, sowie dem Babyschwimmen ist ein weiterer Teil des Buches gewidmet. Alle Kapitel befassen sich auch mit dem körperlichen Wohlbefinden, das mit dem Aufenthalt am und im Wasser verbunden ist. Im letzten Buchteil entwickelt Odent eine neuere Sichtweise der menschlichen Entwicklung, die unsere Affinität zum Wasser und andere anatomische Merkmale erklären könnte.
Parallel zum Text von Michel Odent hat die Fotografin ihre Eindrücke schriftlich festgehalten. Dies trägt zu einer weiteren Bereicherung bei, wenn der/die Leser/in sich erst einmal entschieden hat, in welcher Reihenfolge er/sie die Texte lesen möchte.

II.19. JOHNSON Jessica / ODENT Michel

## We Are All Water Babies

**(idem Wir sind Kinder des Wassers)**

Dragon's world Ltd,1994, 128 p.

Water is vital to all forms of life and, as this uplifting book shows, influences human behaviour in many, sometimes surprising, ways. We Are All Water Babies examines the phenomenon of swimming babies, the importance of water before, during and after birth, its healing powers at all stages of life and its role in the development of the human race. The text and stunning full-colour photographs help capture:
* The phenomenon of swimming babies
* The magic of water births
· The links between water, love and mental health
* The life-enhancing and joyful relationship between humans and dolphins
* The role of water in the development of mankind
* The specialist photographic techniques and state of the art equipment employed

II.20. ODENT Michel

## The Scientification of Love

Free Association Books, 1999, 116 p.

There is a multitude of specialised approaches exploring the nature of love and how the capacity to love develops. By weaving together data from a broad range of disciplines, Michel Odent is in position to offer a number of preliminary conclusions. During a long phase of the history of mankind, there has been an evolutionary advantage in developing the human potential for aggression rather than the capacity to love. At a time when humanity must invent radically new strategies for survival this book presents food for thought involving a rethinking of pregnancy, childbirth and the welcoming of the newborn, called the primal period.

II.21. STADELMANN Ingeborg

## Die Hebammensprechstunde

Eigenverlag, 1994, 383 S.

HIerbei handelt es sich um ein umfassendes Buch, das für Eltern und Hebammen, fast ohne Bilder und Fotos, nur Text, dafür aber sehr spannend geschrieben ist. Es ist eine Fundgrube für alle, die Informationen über natürliche Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Säuglingspflege suchen.
Ingeborg Stadelmann, freiberufliche Hebamme mit Leib und Seele, führt die Leser/innen durch die verschiedenen Phasen der Schwangerschaft und geht sowohl auf alle Veränderungen, Untersuchungen, Beschwerden, Risiken als auch auf alle Fragen der naturheilkundlichen Behandlungsmöglichkeiten mit kompetentem Wissen ein. Sie vermittelt wichtige Informationen, bestärkt immer wieder die schwangere Frau und zeigt Wege auf, um möglichst gut mit der veränderten Situation zurechtzukommen.
Das Erlebnis Geburt wird vor dem Hintergrund der Erwartungen, Lebensbiographien und gesellschaftlichen Aspekten beleuchtet. Mit viel Sensibilität für die emotionale Situation der Gebärenden, ihres Partners und des Neugeborenen gibt die Autorin alle wichtigen Informationen über den normalen Geburtsverlauf und viele Anregungen zur natürlichen Geburtserleichterung.

Die Bedürfnisse des Neugeborenen, seine Pflege sowie Hilfen bei verschiedenen Störungen, wie Wundsein, Blähungen, Soor, usw. werden eingehend behandelt, ebenso das Stillen.
Leider warnt Ingeborg Stadelmann nicht genug vor dem Risiko der Saugverwirrung, denn sie plädiert auch dafür, dass Beikost ab dem dritten Lebensmonat eingeführt wird. Sie geht davon aus, dass sich die Mutter zwischen dem dritten Lebensmonat und dem vollendeten ersten Lebensjahr mit dem Abstillen beschäftigen muss.

### II.22. STOLLOWSKY Lili
## Baby Lexikon
**999 Antworten auf alle Fragen rund ums Kind**
Kösel, 2000, 326 S.

In diesem Buch gibt die Autorin, Säuglingsschwester und Hebamme in freier Praxis, Antwort auf 999 (ja, so viele sind es tatsächlich) Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt, Stillen und Babypflege. Die Fragen und Antworten sind in einer lockeren Gesprächsform gehalten, manchmal etwas oberflächlich und oft zum Schmunzeln. Inhaltlich sind einzelne Informationen zwar fragwürdig (z.B. der Rat etwas geschmolzene Schokolade auf die Brustwarze zu tupfen, um ein Baby mit Saugverwirrung vom Hütchen wieder an die Brustwarze zu locken), dennoch ist es ein gut zu lesendes Buch, insbesondere, wenn man sich nicht so richtig in ein Buch vertiefen möchte, sondern immer mal wieder darin schmökern will.

### II.23. WILBERG Gerlinde M.
## Zeit für uns
**Ein Buch über Schwangerschaft, Geburt und Kind**
Kunstmann 1996, 270 S.

Die Autorin will mit diesem Buch keinen Lehrstoff vermitteln oder Richtlinien herausgeben, sondern werdenden Eltern Anregungen und Anstöße zu eigenen Überlegungen geben wie sie ihr Kind empfangen wollen. G. Wilberg berichtet einerseits über Alternativen durch die Schwangerschaft und Geburt zu einem positiven Erlebnis werden können, andererseits über die schulmedizinische Geburtshilfe, so dass werdende Eltern in die Lage versetzt werden, Entscheidungen über die Art ihrer Geburt zu treffen.

### II.24. SABY Jean-Paul
## Bien Naître par l'ostéopathie
Editions Sully, 2000, 142 p.

Il s'agit ici d'une oeuvre essentielle pour aborder le thème de l'ostéopathie périnatale. L'information est claire, précise et complète. La présentation est très soignée: les photos remarquables et le style accessible permettent une lecture rapide et agréable.
Trois parties composent ce livre. Après un chapitre dans lequel l'auteur présente sa discipline, les deuxième et troisième parties sont respectivement consacrées aux bénéfices que l'ostéopathie peut apporter aux futures mères (enceintes ou non) et au bébé.
La multitude de situations dans laquelle l'ostéopathie peut apporter soulagement ou solution est impressionnante. L'auteur a choisi de les exposer, toujours très clairement, les illustrant de cas cliniques ou de commentaires de médecins.
On apprendra par exemple que certains troubles oculaires, digestifs, de sommeil chez le bébé, même des difficultés d'allaitement ou de baby blues peuvent avoir des racines ostéopathiques.
Ce livre constitue un support solide pour découvrir l'ostéopathie et ses applications.

### II.25. STEINGRABER Sandra
## "Leben wächst in mir"
Walter Verlag, 2002, 335 S.

Übersetzung von: Having Faith (an ecologist journey to motherhood) Perseus Publishing, 342 p.
Die Autorin, eine renommierte Biologin und Ökologin beschreibt in diesem Buch die Geschichte ihrer eigenen Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit. Monat für Monat läßt sie den Leser/die Leserin an ihren Erlebnissen teilnehmen und dokumentiert ausführlich diesen biologischen Prozess ergänzt durch poetische Naturbeschreibungen und durch Hinweise auf oekologische Zusammenhänge. Wissenschaftlich, spannend, lebhaft und einfach zu lesen beschreibt sie die Entwicklung vom Zellhaufen zum Baby und legt klar die Umweltgefahren dar, welche Befruchtung, Schwangerschaft und die Entwicklung einer gesunden Generation bedrohen. Sie behandelt unter anderem folgende Themen ausführlich: Schwangerschaftserbrechen, Medikamente, Pränataldiagnostik, Ernährung in der Schwangerschaft, Vorbereitung auf die Geburt, Auswahl der Klinik und des Arztes, Geburt. Sie liefert eine gute Beschreibung der Zeit nach der Geburt und des Stillens und seiner Vorteile. Auch Themen wie diese werden eingeflochten: Plazentaschranke, Medikamente in der Schwangerschaft, Industrieverschmutzung, Umwelteinflüsse auf die Fruchtbarkeit der Väter, Verschmutzung der Flüsse, Nahrungsverbote für Schwangere und Schadstoffe in der Muttermilch, persistente organische Umweltgifte, PCB und Dioxine und...
Sie nennt die Gefahren beim Namen, weist auf die Verursacher hin, regt sich darüber auf, dass nicht öffentlich über Umweltrisiken für Schwangere diskutiert wird und dass vom Einzelnen verlangt wird: "Im Zweifelsfall zu verzichten". Dies wird aber nicht von der Industrie oder der Landwirtschaft verlangt. Das Buch will die Öffentlichkeit aufrütteln, mit den gutrecherchierten, umfassenden Berichten. Es stellt eine einzigartige Dokumentation der Umweltproblematik die Ungeborene und Babies bedroht, welche am Ende der Nahrungskette stehen, dar. Es zeigt, wie die Autorin mit den Fakten umgeht und nicht den Kopf hängen läßt.
Das Thema, Stillen nach dem Prinzip von Angebot und Nachfrage verbildlicht sie gelungen mit der Bibelgeschichte von der wunderbaren Brotvermehrung.
Im Nachwort macht sie ein Aufruf dafür, dass Eltern sich für die Umsetzung des Vorsorgeprinzips in der Politik und beim Umweltschutz einsetzen, denn sie sieht Eltern als Experten des Vorsorgeprinzips an, schließlich versuchen Eltern durch Prävention Kinder vor Gefahren zu schützen und vor Schaden zu bewahren. Das Buch schließt im Glauben an eine Zukunft.
Ein wichtiges Buch für Eltern und nicht nur allein für diese.

### II.26. STEINGRABER Sandra
## Having faith
Perseus Publishing, 2001, 342 p.

In her electrifying new book, Sandra Steinberger, brilliant writer, first-time mother, and respected biologist, explores the intimate ecology of motherhood. Full of beauty and mystery, this month-by-month story of her own pregnancy and childbirth weaves into its telling new discoveries about genetics, the intricate unfolding of embryonic organs, the architecture of the fetal brain, and the astonishing transformation of the mother's body as it prepares to nourish and protect the new life. At the same time, Steingraber reveals the alarming extent to which environmental hazards - from the industrial poisons found in amniotic fluid to the toxic contamination of breast milk - now threaten each crucial stage of infant development. In the eyes of an ecologist, the mother's body is the first environment, the mediator between the chemicals - both nourishing and dangerous - in our food, water and air and her unborn child. Never before has the metamorphosis of a few cells into a baby seemed so astonishingly vivid, and never before have the environmental dangers to conception, pregnancy and to the continuation of healthy human generations been described with such clarity and urgency. In Having Faith, poetry and science combine in both a lyrical celebration and a passionate call to arms.

### II.27. MARTINO Bernard
## Le bébé est une personne
Editions J'ai lu, 1985, 250 p.

Ce livre paru en 1985 et reprend les textes du documentaire télévisé devenu célèbre. C'était l'époque où Dolto, Titran, Freedman, Brazelton et d'autres faisaient connaître leurs découvertes sur le tout petit, l'époque à laquelle l'haptonomie apparaît, où l'échographie nous montre le bébé avant la naissance. Bien sûr, il nous paraît évident aujourd'hui de dire que le bébé est une personne. Et pourtant, la lecture de ce livre a quelque chose de très actuel.Il contient les bases de ce que sont devenues les conditions autour de la naissance aujourd'hui. Il présente les débuts de certaines techniques,

qui ont permis de se rapprocher du petit enfant et du foetus, et qui semblent en effet avoir dérivé, exerçant aujourd'hui une pression déshumanisante sur le foetus, sur la naissance, la mère et le bébé. Le recul nous permet d'autre part d'apprécier le chemin parcouru. Grâce à ces pionniers, il n'est plus original de dire aujourd'hui que le bébé existe pour lui-même, qu'il ressent les choses, qu'il a sa propre sensibilité. Cette avancée va dans le sens du bébé, de la naissance et de la vie. Notons également les nombreux témoignages, tant d'experts que de parents, qui parsèment l'ouvrage, le rendant très vivant et très aisé à lire.

## II.28. LORENZ-WALLACHER Liz

## Schwangerschaft, Geburt und Hypnose

### Selbsthypnosetraining in der modernen Geburtsvorbereitung

Carl-Auer-Systeme Verlag, 2003, 192 S.

Aufbauend auf der von Milton Erickson (amerik. Arzt und Psychologe) entwickelten Hypnotherapie erklärt L. Lorenz-Wallacher gut verständlich die Grundlagen moderner Hypnose und Suggestionsverfahren, vermittelt Selbsthypnosetechniken und stellt Möglichkeiten hypnotischer Schmerzkontrolle unter der Geburt, aber auch für die Zeit davor (z.B. bei Schwangerschaftsbeschwerden) und danach ( Geburt der Familie, Stillen) vor.
Grundlage für die erfolgreiche Selbsthypnose ist stets das Erreichen eines Trancezustandes.Dabei hat die Trance hier nichts mit Schamanen und Kontaktaufnahme zur Geisterwelt zu tun, sondern er beschreibt einen Zustand, in dem die Aufmerksamkeit fokussiert ist auf etwas Angenehmes und Schönes unter gleichzeitigem Rückzug aus dem Hier und Jetzt. Trancezustände erlebt jede/r von uns im Alltag häufig:
das völlige Abschweifen des Bewußtseins bei eintönigen Autofahrten, so dass im Nachhinein kaum der Weg erinnert werden kann, Tagträume oder das Ausblenden von Körperempfindungen bei spannender Lektüre oder Fernsehen sind leicht nachvollziehbare Beispiele. In einer solchen Alltagstrance ist man ganz "da", das heißt man könnte auf plötzliche Anforderungen reagieren, trotzdem ist man bei Ungestörtheit völlig "woanders" - jenseits von Zeit und Raum.
Die erfolgreiche Selbsthypnose bietet zahlreiche Vorteile unter der Geburt:
- Schmerzverminderung oder -ausschaltung
- keine Beeinträchtigung des physiologischen Geburtsprozesses
- keine Beeinträchtigung der Atmung und Blutzirkulation des Kindes
- durch Lösung des Angst-Spannung-Schmerz-Syndroms wird eine erhöhte Schmerzresistenz erreicht
- die Gebärende arbeitet aktiv mit, ist nicht die ganze Zeit auf Geburtshelfer fixiert.

Das Buch versteht sich allerdings nicht als Anleitung für Do-it -yourself- Hypnose, sondern es gibt schwangeren Frauen eine Vielzahl von Informationen zum Thema und informiert Hypnotherapeuten, die Schwangere mittels Selbsthypnose einzeln oder in Gruppen bei der Vorbereitung auf die Geburt unterstützen wollen.
Wer sich also nach Lektüre des Buches für die Selbsthypnose unter der Geburt erwärmen kann, sollte an einem speziellen Kurs, und zwar zusätzlich zum "normalen" Geburtsvorbereitungskurs, teilnehmen.
Der gesamte Prozeß ist mit gewissenhaftem, täglichem Üben ( ca. 15 Minuten am Tag ) verbunden.
Was sehr positiv zu bewerten ist: die Rolle der Gebärenden wird als aktiv und gestaltend dargestellt, das Selbstbewußtsein der Frau wird gestärkt und das Ziel ist das bewußte Erleben der Geburt. Im Vordergrund stehen nicht nur die Anästhesie und Analgesie, sondern vielmehr die positive Erwartung einer guten Geburt und Vertrauen in den eigenen Körper.
Das Buch macht das auf jeden Fall Lust, sich noch intensiver mit der Materie zu beschäftigen und das erfolgreiche Erlernen der Selbsthypnose stellt sicher eine Alternative zur konventionellen Schmerzbehandlung (z.B. PDA) dar.

## II.29. ACTES DU FORUM "Naissances et libertés"

## Oser la vie

Toulouse 1993

Cet ouvrage est en fait la compilation des interventions et des débats du forum européen " Naissances et libertés " Ce forum a eu lieu, en présence d'un millier de personnes, à Toulouse en novembre 1993. Des parents de toute la France y ont invité des professionnels de toute l'Europe pour préparer la naissance de demain.
La grossesse et l'accouchement sont de plus en plus perçus comme des maladies. Les parents, eux, ont été transformés en consommateurs passifs et infantilisés.
Le forum se voulait dès lors de proposer d'autres choix nécessaires, plus respectueux de la mère, du bébé à naître, de la liberté, de la responsabilité et de l'intimité des parents, plus à l'écoute du nouveau-né.
Après un état des lieux de la naissance en Europe, le livre reprend les discussions des quatre ateliers consacrés aux quatre grands thèmes suivants :
- Parents et- Parents et bébés, acteurs de la naissance. Quelles structures pour mettre en valeur leurs compétences?
- La naissance en Europe
- Reconnaissance des compétences relationnelles des soignants ou: De l'écoute des parents à la formation des professionnels.
- Demain, la naissance…Quelle politique pour préparer la naissance de demain ?

En fin de forum, deux interventions ont complété les rapports des ateliers :
- De la crise de la naissance à la création du lien.
- Les recommandations de l'OMS dans le domaine de la santé maternelle et infantile.

Très bien structuré autour des rapports des quatre ateliers, le livre inclut une partie annexe très intéressante : le compte rendu des débats suivant la projection d'un film vidéo suédois sur l'accouchement, une liste de points clés pour une maternité respectée, les dix commandements pour réussir l'allaitement maternel et un questionnaire d'enquête auprès des maternités dont les parents peuvent s'inspirer pour faire leur choix.
Cet ouvrage a beaucoup de côtés positifs: informations nombreuses, concentration d'expériences diverses, lecture vivante, rapide et agréable etc. D'un autre côté, l'information est très variée, diverse. Le lecteur pourra souhaiter par moment une version synthétisée, résumant l'information. Heureusement, chaque atelier était introduit par l'exposé d'un intervenant. Ces exposés sont dans leur majorité très intéressants et permettent la réflexion.
Ce congrès fut une grande réussite et une grande date dans l'histoire de la périnatalité. Ceci vaut par la diversité et la qualité des intervenants, par le fait de rassembler tous ces gens en un seul lieu et pour le fait de donner un aperçu très clair de la situation de l'époque. Bien que les choses aient évolué depuis dix ans, le contenu de ce forum présente un instantané indispensable de cette période, de cette étape, importante dans la création du réseau ENCA notamment.
Présentant de nombreuses informations variées provenant de sources qualifiées, ce livre intéressera avant tout les professionnels de la naissance habitués à une nouvelle façon d'envisager celle-ci, ou ceux désireux de s'initier à ces orientations. Les acteurs du renouveau de la naissance trouveront ici quant à eux un recueil d'expériences diverses et d'interventions de grands noms de la naissance respectée.

## II.30. LAVILLONNIÈRE J. / CLEMENTZ E.

## Naître tout simplement

### Témoignages et réflexions autour de la naissance

L'Harmattan, 2001, 206 pages

J'ai trouvé ce livre à la fois différent et rafraîchissant. Sage-femme accompagnant des accouchements à domicile depuis plus de vingt cinq ans en Ardèche, Jacqueline Lavillonnière nous fait part de son expérience, de son vécu et de ses réflexions sur la naissance aujourd'hui. Ce qui est différent et rafraîchissant, c'est que l'on sent dans ces pages que tout est basé, ancré même, dans une pratique quotidienne de terrain. On sent aussi une grande humilité dans

l'attitude de madame Lavillonnière qui, comme elle le fait avec les parents qu'elle accompagne, sait s'effacer pour livrer ici l'essentiel, en phrases claires et précises. C'est ce qui fait la force de cet ouvrage, ainsi que les nombreux témoignages de parents qui projettent le lecteur dans la réalité de ces vécus.
Ce qui ressort de ce livre, c'est aussi la transmission d'une expérience impressionnante, tant en qualité qu'en quantité, l'expérience de cette sage-femme pratiquant depuis un quart de siècle des accouchements à domicile. Pour cette raison, ce titre trouve fort bien sa place dans la collection "au-delà du témoignage"
Très bien construit autour des différentes étapes de la venue au monde d'un bébé, abordant la question du diagnostique anténatal, des préparations à l'accouchement, de l'accouchement prématuré, de la péridurale et de la césarienne, de l'allaitement; proposant de très nombreux témoignages d'accouchements, ce livre humain et solide d'expérience et de vécu passionnera les futurs parents, et intéressera aussi les professionnels, du moins, comme les décrits l'auteur, "ceux qui ne sont pas enfermés dans leurs certitudes"
Un livre précieux donc, pour éviter le "prêt-à-naître ", la "fast-naissance" et "l'accouchement sous vide" et réapprendre à naître, tout simplement.

### II.31. ODENT Michel

## Im Einklang mit der Natur

**Neue Ansätze der sanften Geburt**

Patmos Verlag, 2004 , 166 S.

Dieses Buch von Michel Odent gibt es jetzt in einer deutschen und französischen Übersetzung. Interessant ist, dass der Originaltitel "The Farmer and the obstetricians" heißt, dieser Titel wurde auch für die französische Ausgabe beibehalten "Le fermier et l'accoucheur - L'industrialisation de l'agriculture et de l'accouchement" (Der Bauer und der Geburtshelfer - die Industrialisierung der Landwirtschaft und der Geburt). Michel Odent zieht im ersten Teil Parallelen zwischen der Industrialisierung der Geburtshilfe und der Landwirtschaft. In der Ausbeutung der Tiere und der Natur sieht er den Zenith überschritten und die Reaktionen der Konsumenten/innen auf Krisen wie BSE und Maul- und Klauenseuche sind für ihn ein Beginn einer neuen Denkweise. Was die Geburtshilfe anbelangt, identifiziert er Punkte, wo ein solches Umdenken durch gute Medienberichte über Studienbefunde hätte eingeläutet werden können, die Chance aber verpasst wurde. (Als technische Gewalt erlebte Geburt - zunehmende Gewalt der Jugendlichen, Geburt unter Betäubungsmittel - zunehmende Drogenabhängigkeit, der so Geborenen).
Im zweiten Teil erklärt er wie eine physiologische Geburt von natürlichen Hormonen gesteuert abläuft und zeigt all die Eingriffe auf, die heute in diesen Prozess eingreifen und ihn stören. Für diese Art der Geburt prägt er den neuen Ausdruck der biodynamischen Geburt. Obwohl er im Teil über Landwirtschaft auch die biodynamische Landwirtschaft nach den Grundlagen von Rudolf Steiner bespricht, hat die biodynamische Geburt nichts mit den Theorien von Rudolf Steiner zu tun. Er beschreibt ausführlich den Unterschied zwischen einer medizinischen Lenkung des Geburtsvorganges und einer biodynamischen Grundhaltung in der Geburtshilfe. Für Michel Odent bilden die Gruppen von Menschen, die sich der derzeit herrschenden Sichtweise entgegenstellen, die Keimzellen eines allgemeinen Bewusstseinswandels.
Einzelne Beispiele aus der pränatalen Versorgung, die er zitiert, illustrieren gut den Unterschied zwischen Angst erzeugenden Befunden und Mitteilungen mit positiver Darstellung von Anpassungen, die der Körper an das Schwangerschaftsgeschehen macht.
Als Abschluss betont er noch einmal wie wichtig es ist, dass sich bei der Geburt die Liebesfähigkeit der Menschen entfalten kann, um die Zukunft der Menschheit zu garantieren. "Die Geburt heilen, heißt die Erde heilen".
Ein interessantes Buch, in dem Michel Odent viel aus seinen bisherigen Büchern und Vorträgen wieder aufgreift und in eine Gesamttheorie einbettet. Lesenswert! Zum Nachdenken anregend!

### II.32. SCHÖNBERNER Petra

## Schwanger! 9 Monate in 150 Fragen und Antworten

Urania Verlag Berlin, 2003, 176 S.

Schlägt man das Inhaltverzeichnis auf, erschlägt es ein wenig durch die Vielzahl der Unterüberschriften. Die einzelnen Kapitel sind kurz gehalten, aber dadurch, dass sie jeweils einen Titel tragen, kann man dieses Buch gut als Nachschlagewerk nutzen und als solches sollte es auch dienen.
Das Buch behandelt Schwangerschaft und so Einiges, was damit in Verbindung steht, in einer übersichtlichen, schlüssigen Folgerung. Insbesondere werden hier die medizinische Vereinnahmung der Schwangeren kritisch betrachtet, die üblichen technischen Untersuchungen hinterfragt und der Vergleich zu anderen Ländern dargestellt (bezogen auf Deutschland), wo die Betreuung anders verläuft.
Ein empfehlenswertes Buch für werdende Eltern bzw. für die, die solche werden möchten, das einen guten Überblick über die Ernährung und verschiedene Vorsorgeuntersuchungen liefert, so dass die Schwangere selbst entscheiden kann, welche für sie notwendige Maßnahmen sind. Ein Hauptanliegen des Buches ist, die Schwangerschaft wieder als einen natürlichen Vorgang anzusehen, wo die Schwangeren mündig und gleichberechtigt über ihren Körper und deren Vorgänge mitentscheiden und beurteilen sowie vom Fachpersonal betreut und nicht beherrscht werden.

### II.34. GAYMANN Peter

## Herzlich willkommen!

Mabuse Verlag, 2004

Den Vergleich zwischen Eier legenden Hühnern und schwangeren Säugetieren mag man bemüht finden; klar ist jedoch, dass Gaymann sich des Fortpflanzungsthemas in bewährter "Hühnerverpackung" annimmt.
Wer sich darauf einlassen kann, der wird sich bei diesem Cartoon sicherlich gut amüsieren. Schoen bunt bebildert und mit schnodderigen Sprüchen fein ergänzt wird im Buch der Zeitraum vom Eisprung bis zum Wochenbett abgedeckt. Beziehungsprobleme serviert Gaymann voller augenzwinkernder Wahrheiten, auch die manchmal übertriebene Technisierung eines sensiblen Themas(siehe Kostprobe oben!) bekommt "ihr Fett weg".
So stellt die Cartoongeschichte eine unterhaltsame Ergänzung zu ernsthaften Ratgebern dar und kann absolut zur Auflockerung eines wichtigen Bereiches empfohlen werden.

### II.35. NAPIERALA Susanna

## Water birth - a midwife's perspective

Bergin & Garvey, 1994, 234 p.

The first chapter gives background information on water and presents the different pioneers of water births. The second chapter deals with birthing options: hospital, alternative births centers, freestanding birth clinics and home birth. The third chapter explains the benefits of water births for mother and baby. The fourth chapter deals with prenatal care and preparation for childbirth and is followed by 12 pages of water birth photos. The next chapter about a do-it yourself water birth pool couldn't be evaluated for its usefulness. The sixth and seventh chapter explains laboring and pushing in water. The last chapter of the book gives through birth stories a feeling of how different water birth can be.

### II.36. ODENT Michel

## Die Wurzeln der Liebe

Walter Verlag 2001, 172 S.

Um es gleich vorweg zu nehmen: einige Kapitel dieses Buches gehören zur Pflichtlektüre all jener Frauen und Männer, die mit Gebärende zu tun haben und kann werdenden Müttern und Vätern nur empfohlen werden. Michel Odent beschreibt in diesem Buch, wie die wichtigste Emotion des Menschen entsteht, dies aus Sicht der Biochemie, der Biologie, der Verhaltensforschung und Anthropologie. Leicht verständlich erklärt er das Zusammenspiel der verschiedenen Hormone bei Liebe und Sex, bei der Geburt und danach und während der Stillzeit. Er zeigt auf, wie unsere Liebesfähigkeit durch die Geschehnisse bei und nach der Geburt geprägt

wird und wie dadurch auch die lebenslange Gesundheit oder Krankheit der Menschen beeinflusst wird. Aus seiner Sicht bestimmt die Liebesfähigkeit der Menschen über das Überleben unserer Zivilisation.
Dies ist ein Buch mit faszinierenden Erkenntnissen, das zum Nachdenken und Fühlen anregt. Einziger Kritikpunkt: Die Anwesenheit des Vaters bei und nach der Geburt wird eigentlich als störend dargestellt, weil er die Frau ablenkt. Obwohl ich die Bedenken Odents sehr gut verstehe und das was er meint, durchaus auch manchmal zutrifft, bin ich dennoch der Meinung, dass Männer durch eine gute Geburtsvorbereitung erfahren, wie sie während der Geburt eine schützende Funktion übernehmen können und ihrer Frau das Gefühl der Geborgenheit geben können, das ihr hilft, "sich fallen zu lassen". Au?erdem ist zu erwarten, dass die Forschung über Männer und insbesondere Väter, die jetzt noch erst in den Anfängen steckt, in den nächsten Jahren mehr und genauere Erkenntnisse darüber erbringt, welche biochemischen und biologischen Abläufe ihr Empfinden und Verhalten beeinflussen. Davon können wir dann besser ableiten, wie die optimalen Bedingungen für sie und ihre Väterlichkeit aussehen.

### II.37. DUMONTEIL-KREMER Catherine

## Elever son enfant .... autrement

**Préface du docteur Michel Odent**

Editions La Plage 2005, 323 p.

Ce livre est un vrai guide pour les parents qui sont à la quête d'idées et de support. La moitié du livre couvre les thèmes de la grossesse, de l'accouchement, de la vie avec le bébé. La seconde moitié sera un guide pour toute l'enfance traitant entre autre les thèmes suivants : reprise du travail, l'alimentation du bambin, les questions du bambin, l'autonomie, la discipline aimante, éduquer sans frapper, punitions et récompenses, poser des limites, écouter les émotions de l'enfant, les rivalités fraternelles, jeux coopératifs et autres activités avec les enfants, la scolarisation (avec des courtes présentations des différents systèmes pédagogiques). Un dernier chapitre est réservé aux hauts et bas de la vie de famille, traitant des thèmes comme le divorce, la famille recomposée. La mort, le handicap. Chaque chapitre est illustré de photos qui reflètent très bien l'esprit du livre et de dessins d'enfants. Malheureusement les 2 photos sur l'allaitement p.79 qui montrent un bébé qui n'a pas bien le sein parce que sa bouche n'est pas assez ouverte et ce qui risque de créer des douleurs aux mamelon. Les récits vécus intégrés à chaque thème font du livre un forum d'échange et d'entre aide mutuelle entre parents. Pour chaque thème traité, les références sont données pour ceux qui aiment approfondir ce sujet en lisant des livres ou en cherchant leur information sur le web. Un livre à recommander, digne d'accompagner beaucoup de parents dans leur parentage, comme ressource pour une éducation alternative. A chacun de faire son choix entre les alternatives présentées.

### II.38. STADELMANN Ingeborg

## Aromatherapie, von der Schwangerschaft bis zur Stillzeit

Stadelmann-Verlag, 2005, 251 S.

In diesem kleinen Handbuch gibt die bereits durch ihr Buch "Hebammensprechstunde" bekannte Hebamme ihre umfassenden Erfahrungen mit der Aromatherapie während Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit und fürs Baby weiter. Der Ratgeber ist übersichtlich gestaltet in einzelne Bereiche unter denen die verschiedenen Beschwerden alphabetisch aufgeführt werden. So findet man schnell die geeigneten ätherischen Öle und die praktischen Hinweise für die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten (Aromalampe, Badewanne, Wickel, usw.), die einem weiter helfen. Auf Fotos wird in diesem Ratgeber verzichtet, kleine einfache Zeichnungen lockern das Handbuch auf und das übersichtliche Lay out macht es gut leserlich. Sehr empfehlenswert!

### II.39. DECANT-PAOLI Dominique

## L'Haptonomie

Puf, Collection Que sais-je?, 2002, 127 p.

L'haptonomie se décrit comme la science de l'affectivité et du contact. Fondée par Franz Veldman, cette science s'applique dans plusieurs domaines dont la périnatalité est sans doute le plus connu.
Ce petit ouvrage présente tout d'abord les concepts de l'haptonomie et la représentation de la personne humaine qu'elle implique. Ensuite sont présentées les différentes applications de cette science.
La collection Que sais-je ? présente le grand avantage de présenter en peu de pages un savoir particulier. Dans ce cas, l'objectif est ici encore une fois atteint avec une présentation des concepts de l'haptonomie d'une part, et ses applications d'autre part. Hélas, l'impératif encyclopédique de la collection, couplé à une théorisation pointue et exigeante de cette discipline par l'auteur de ce livre, en fait un ouvrage scientifique assez peu accessible, du moins dans sa première partie. La présentation des concepts très théorique et assez froide rebutera sans doute les parents désireux de découvrir ce qu'est l'haptonomie. Un ouvrage de présentation vulgarisée serait vivement souhaitable dans cette optique. Toute discipline nécessite des bases scientifiques solides, mais il me paraît important de permettre aux utilisateurs de cette discipline d'avoir un accès abordable à ses concepts.
Les parents pourront toutefois trouver dans la deuxième partie de ce livre une présentation de l'application de l'haptonomie dans l'accompagnement pré- et postnatal. Je recommanderai aux parents intéressés de consulter ces quelques pages.

### II.40. SCHREIBER vs SCHREIBER

## Neun Monate Lieferzeit

Kösel Verlag, 2006, 144 S.

Hier begleitet der Leser/die Leserin das Autorenpaar durch die Lebensphasen von Verliebtheit - Schwangerschaft mit allen Turbulenzen - Geburt. Das Buch erfreut durch seinen witzig-schmissigen Stil und dadurch, dass sich das angehende Elternpaar jeweils abwechselnd zu Wort meldet; so können die Situationen und Erlebnisse von beiden Seiten beleuchtet werden, was dem Verständnis der Geschlechter füreinander sicher dienlich ist. Obwohl jede der Mini-Episoden auf eine Pointe hinstrebt, wird nichts verharmlost und auch schwierige Etappen auf dem Weg zur Elternschaft keineswegs heruntergespielt. Ein vergnüglicher Lesespaß für Frauen und Männer.

### II.41. DIBBERN Jula

## Geborgene Babys

Anahita Verlag, 2004, 235 S.

Dies ist kein objektives Buch, sondern ein aus der persönlichen Erfahrung herausgeschrieben engagiertes Plädoyer für Liebe, Nähe und Geborgenheit im Leben mit einem Baby von der Geburt bis ins Kleinkindalter. Die Autorin greift dabei alle Aspekte auf, die ihr wichtig sind, bezieht sich dabei auf Forscher im perinatalen Bereich, beschreibt ihren Weg und lässt auch andere Mütter zu Wort kommen. Sie geht ein auf Schwangerenvorsorge, Geburt, Stillen, Tragen, Schlafen und windelfreie Sauberkeitserziehung und bleibt dabei mit ihren Ansichten nicht hinterm Berg. Das Buch ist engagiert geschrieben, wirkt auf manche Leser/innen vielleicht manchmal etwas extrem, ist insgesamt aber sehr interessant.

### II.42. WIECHMANN Heike

## Oh Wehe Cartoons

Mabuse Verlag, 2008, 57 S.

Alles wäre prima: Die einzelnen Episoden sind spritzig formuliert und lässig gezeichnet, zudem gibt es reichlich Amüsement und Denkanstösse. Die (werdenden) Väter kriegen augenzwinkernd ebenso ihr "Fett weg" wie die Grosseltern, die auf der Suche nach ihrer neuen Rolle zu Wort kommen.
Trotzdem bleibt bei mir ein fader Nachgeschmack: Stil, Thema und Zeichnungen ähneln zu sehr den beliebten Cartoons von Claire Brétécher, um als originell durchgehen zu können. Damit erfreute letztere bereits in den 80er Jahren ihr Publikum. Wer allerdings die

Brétécher-Bände nicht kennt, kann sicherlich amüsiert in diesem Büchlein schmökern.

### II.43. HÖFER Silvia, SZÁSZ Nora
## Hebammen Gesundheitswissen für Schwangerschaft und die Zeit danach
Gräfe und Unzer Verlag 2006, 304 S.

Zwei erfahrene Hebammen, beide Gründungsmitglieder des Geburthausvereins Berlin- Charlottenburg, haben dieses Buch mit viel Sensibilität und Verständnis für die Fragen, Unsicherheiten und Ängste werdender Eltern geschrieben. Mit zahlreichen Informationen und nützlichen praktischen Tipps begleiten sie Mütter und Väter durch Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und die erste Zeit mit dem Baby und versetzen sie damit in die Lage, ihre eigene Stärke zu entdecken und ihren Weg zu finden.
Das Buch ist übersichtlich gestaltet und ansprechend illustriert mit zahlreichen Fotos und Zeichnungen. Ein absolut empfehlenswertes Buch!

### II.44. GESCHNITZER-TEUFL-WEYRER (Hrsg)
## Abenteuer Elternschaft
Stadelmann Verlag 2008, 303 S.

In diesem Buch berichten Eltern über ihre Erfahrungen und Erlebnisse in der Schwangerschaft, bei der Geburt und im ersten Lebensjahr ihres Kindes. Diese vielfältigen Geschichten aus dem wahren Leben werden offen und ehrlich von Müttern, Vätern und eine Großmutter erzählt. Sie berühren die Leser/innen und stimmen sie mal heiter, mal nachdenklich und mal traurig. Denn das Leben schreibt nicht nur Friede-Freude-Eierkuchen Geschichten, sondern ist manchmal recht schwierig, schwer zu ertragen und voller Herausforderungen.
Nicht nur über die Schwangerschaft und das überwältigende Geburtserlebnis wird hier berichtet, sondern auch über die enorme Veränderung, die besonders die Geburt des ersten Babys für ein Paar bedeutet. Die authentischen Erzählungen dieser Eltern, ihre ganz subjektive Sicht der Dinge und ihre Bereitschaft die Leser/innen an ihr intimen Erleben teilhaben zu lassen, machen aus diesem Buch eine wahre Schatztruhe.
Zu jedem Kapitel kommen auch Experten/Expertinnen zu Wort und geben zusätzliche Informationen und Anregungen.
Ein sehr empfehlenswertes Buch, sparsam illustriert und spannend zu lesen.

### II.45. MEYER-REBENTISCH Karen, KRÜGER Antje
## Die besten Hausmittel für eine unbeschwerte Schwangerschaft und Sitllzeit
Trias Verlag 1999, 92 S.

Ein beruhigendes Buch, auch wenn es um Beschwerden geht. Dadurch dass sich die bekannten Autorinnen auf die 37 häufigsten Beschwerden konzentrieren, erhalten die Leser einen guten, aber nicht erschlagenden Überblick. Die bodenständigen und praktischen Tipps variieren vom Heublumendampfbad zur Vorbereitung der Damm-Massage bis zu Anti-Stress-Maßnahmen nach der Geburt, wobei sich die Autorinnen nicht zu schade sind, z.B. die entspannende Wirkung des Duschens in den Wochen und Monaten nach der Geburt und auch als eine Art Erste Hilfe bei Stress mit einzubeziehen.
Die Autorinnen stellen wichtige Hausmittel vor und präsentieren ein reichhaltiges, fundiertes Hebammenwissen zur Behandlung der Beschwerden. Gleichzeitig haben sie jedoch Zeichen seitlich des Textes eingefügt, wenn es sich um Symptome handelt, die einen Arztbesuch erforderlich machen.
Dem Buch fehlt ein Stichwortverzeichnis, was jedoch bei genauerem Hinblick überflüssig erscheint, da der Inhalt sehr klar strukturiert und überschaubar ist und man die Stichworte dem Inhaltsverzeichnis entnehmen kann. Ein sehr praxisorientiertes Buch mit einigen sinnvollen Ergänzungen, wie z.B. der Kräuter-/Wirkstoff-Tabelle im Anhang.

### II.46. SAILER Karen / Dr. CZOLGOSZEWSKI Martina
## Schwangerschaft
**Mythos und Wirklichkeit**
Arun Verlag 2004 251 Seiten

Ein außergewöhnliches Buch rund ums Kinderkriegen! Fünf Frauen (allesamt Freundinnen und zwischen 34 und 40 Jahre alt) lassen die Leser/innen teilhaben an ihrem Kinderwunsch, ihrer Schwangerschaft, der Geburt und der ersten Zeit mit ihrem Baby und dies auf schonungslos offene und mutige Art und Weise. Sie führen uns die Individualität und Vielfalt eines Frauenlebens mit allen Höhen und Tiefen in einem bestimmten Lebensabschnitt vor Augen, in dem das Kinderkriegen ein zentrales, aber nicht das einzige Thema ist. Ihre Emotionen, ihre philosophischen Gedanken, ihre Träume, Sehnsüchte und ihre Realität fügen sich zusammen zu einem interessanten Kaleidoskop, der durch die vielen Fotos der Frauen im bekleideten und unbekleideten Zustand umso schöner wird.
Ein lesenswertes, spirituell ausgerichtetes Buch, dessen Deckelfoto der nackten Schwangeren mit Laptop und Babyflasche unterm Arm mir allerdings nicht gefallen hat.

### II.47. LEBOYEER Frédérick
## Atmen , Singen, Gebären
Patmos Verlag 2006 117 Seiten

Leboyer‘s neues, kleines Buch beschäftigt sich mit dem Erleben der Frauen um die Geburt, sowie einer singenden Atemtechnik zur besseren Transformation der Wehen.
Erfahrungsberichte in Form von Dankesbriefen an Leboyer zeichnen ein sehr naturnahes
Bild von weiblichem Geburtserleben. Leboyer gibt etliche Ratschläge, die vielleicht seinem Alter entsprechend etwas barsch ausfallen, auch dogmatisch. Daneben seine typischen berührenden Texte und liebevolle Annahme des Menschen in seinen Möglichkeiten und Grenzen.
Das Singen von Vokalen muss nach Leboyer zur TAMBURA erfolgen, deren „vollendeter Ton“ jede Zelle und alle Ebenen von Mutter und Kind während der Geburt
in lösende Schwingung bringt.
Zum eigenen Einüben liegt dankenswerter Weise eine CD bei mit TAMBURA-Klang und –Gesang.

### II.48. MÜLLER METTNAU ChrisTine
## Gestillte Sehnsucht - starke Kinder
**Von Haptonomie, Geschwistern, Nähe und dem Mut, natürlich zu stillen**
Eigenverlag 2005 367 Seiten

Dieses Buch trägt die Aufschrift „Erfahrungsbuch und Nachschlagewerk“ – und so ist es auch zu verstehen.
Die Autorin Tine Müller-Mettnau, Mutter von vier Kindern, hat eine riesige Anzahl an Aussagen von Müttern, Vätern, Hebammen, ÄrztInnen und Wissenschaftlern zusammengetragen. Gegliedert in die Themengebiete: Väter, Haptonomie und einem riesigen
Stillteil (260 Seiten) ist es in erster Linie ein Plädoyer für die Haptonomie und das Stillen, hier insbesondere das lange Stillen, Zwillings- und Tandemstillen. Sie will mit ihrem Buch nach eigener Aussage den Müttern Mut machen, sich auf die eigenen natürlichen Bedürfnisse und die ihrer Kinder einzulassen
Wenn man davon absieht, dass die schiere Flut von Erlebnisberichten, Tagebuchaufzeichnungen, Ratschlägen und Tipps einen fast erschlägt, ist es dennoch eine Fundgrube für verunsicherte (werdende und stillende) Eltern, die gerne nachlesen möchten, wie es anderen in der gleichen Situation so ergangen ist und welche Möglichkeiten der Hilfe sie gefunden haben. Sehr übersichtliche ist das Ganze allerdings nicht – wer Probleme beim Stillen hat und schnell Hilfe braucht, ist bei einer Stillberaterin sicher besser aufgehoben. Trotzdem: dies ist eine sehr eindrucksvolle Sammlung, die viel Leidenschaft und Begeisterung für die Haptonomie und das Stillen vermittelt und für alle Leute, die gerne in Erfahrungsberichten schmökern ein echtes El Dorado.

II.49. LANG Christine

## Bonding

### Bindung fördern in der Geburtshilfe

Urban& Fischer 2009 124 Seiten

Bonding bezeichnet die Aufnahme und Vertiefung der elterlichen Bindung mit ihrem Baby/ Kind. Manchem erschien Bonding vielleicht etwas mystisch-magisch und endete bei: Baby nach der Geburt auf elterliche Brust legen, Baby früh anlegen usw.
Hinter dem recht zahmen Titel „Bindung fördern in der Geburtshilfe“ zeigt sich viel mehr Wissenschaftlichkeit: „Bonding“ ist ein biochemischer-physiologischer Prozess, der nicht erst mit der Geburt beginnt und wahrscheinlich nie endet. Bonding ist bei Christine Lang aufgeschlüsselt bis in seine biochemischen Grundlagen. Z.B. werden die Hormone und ihr Einfluss aufs Bonding behandelt, Pränataldiagnostik besprochen, Wichtiges für die Pflege Frühgeborener angeraten, usw.
Eigentlich ist dies Buch ein Geburtsvorbereitungswerk, welches Schwangerschaft, Geburt (spontan wie Kaiserschnitt) und nachgeburtliche Phase durch das Betrachtungsfenster BONDING bearbeitet. Dem Stillen und dem Tragen des Babys im Tuch sind selbstverständlich Kapitel gewidmet.
Christine Lang schuf ein klar strukturiertes Buch, das bei breit gefächerter Wissensvermittlung spannend und entspannt zu lesen ist, sowohl für Eltern als auch für fachlich interessierte Menschen.

# III.GEBURT UND KAISERSCHNITT

Die verschiedenen Arten und Formen der Geburt sind die Hauptthemen der Bücher in dieser Rubrik: selbstbestimmte, aktive Geburt, Wassergeburt, Kaiserschnittgeburt, Hausgeburt. Auch Geburtsberichte sind hier zu finden.

.

III.1. ALBRECHT-ENGEL Ines

## Wo bringe ich unser Kind zur Welt?

**Geburtshaus, Klinik, zu Hause: Vorteile und Risiken**

Rororo, 1996, 185 S.

Die Autorin fordert in ihrem Buch die werdenden Eltern auf, eigene Verantwortung für die Geburt zu übernehmen und ihr nicht passiv entgegenzublicken. Dies gelte sowohl bei der Wahl des Geburtsortes als auch bei der Wahl der Geburtshilfe.
Sie wirft Fragen auf, die der Frau bei deren Beantwortung ermöglichen, sich für Hausgeburt, Geburtshaus oder Klinikgeburt (ambulant/stationär) zu entscheiden. Da es in Luxemburg höchstens 2 dieser Varianten gibt, könnte dieses Buch auch dazu dienen, die Möglichkeit eines Geburtshauses (welches hier eben noch nicht existiert) zu überdenken. Die Vor - und Nachteile der einzelnen Möglichkeiten werden besprochen, ebenso die Aufnahme - respektive Ausscheidungskriterien für sogenannte Risikogeburten. Da diese "nackten Tatsachen" sachlich formuliert sind, kann die Frau ihre Entscheidung auch besser begründen und das muss sie meistens dann tun, wenn sie sich für eine "alternative Geburt" entscheidet.
Die Autorin stellt auch die Notwendigkeit einer teuren und modernen Ausstattung von Geburtszimmern (z.B. Roma-Rad) in Frage und ist eher der Meinung, dass eine Frau diese Hilfsmittel für eine aktive und selbstbestimmte Geburt nicht braucht.
Des Weiteren betont die Autorin (und stärkt somit das Selbstbewusstsein der Mutter), dass Wöchnerin und Neugeborenes gesund und kompetent sind, sie allerdings einen "Schonraum" und viel Ruhe zum kennenlernen benötigen. Dies war auch ursprünglich so im Wochenbett und ist auch heute noch in vielen anderen Kulturen so.
Dieses Buch ist gut strukturiert, es beinhaltet Statistiken, Adressen und viele Erklärungen und ist durch Erlebnisberichte aufgelockert. Nur die gelegentliche Wiederholung von verschiedenen Themen müsste nicht sein.

III.2. ALBRECHT-ENGEL Ines / ALBRECHT Manfred

## Kaiserschnitt - Geburt

**Vorbereitung, Eingriff, Nachsorge**

Rororo, 1995, 171 S.

Im ersten Teil des Buches gehen die Autoren auf die Indikationen für eine Kaiserschnittgeburt ein, die, abhängig von der Ausrichtung und dem Erfahrungspotential des behandelnden Arztes, mehr oder weniger häufig gestellt werden. Kritisch werden auch die Hintergründe für die steigenden Kaiserschnittraten dargelegt und untersucht, wie z.B. ökonomische Faktoren, die eine Rolle spielen, interventionistische Geburtsmedizin und ihre Folgen.
Ausführlich wird über die Vorbereitung auf die Operation informiert, über Narkoseformen, wie die Operation verläuft und wie die erste Begegnung mit dem Neugeborenen gestaltet werden kann. Bei diesen Erläuterungen ist auch klar ersichtlich, dass auch eine "Kaiserschnitt - Gebärende" Rechte hat und Wünsche haben darf, die, wenn keine akute Lebensgefahr besteht, mit ein bisschen Einsicht und gutem Willen seitens des Gesundheitspersonals realisiert werden können.
Nachfolgend wird beschrieben wie die ersten Tage nach dem Kaiserschnitt erlebt werden, welche Medikamente angewandt werden, wie die frisch operierte Wöchnerin am besten aus dem Bett hochkommt, wie die weitere Mobilisation vonstatten geht und wie die Heilung voranschreitet.
Ein weiteres Kapitel ist dem Stillen gewidmet, mit vielen praktischen Tipps, um auch in dieser schwierigen Situation erfolgreich stillen zu können. Insbesondere den günstigsten Stillpositionen wird besondere Beachtung geschenkt.
Für die ersten Wochen zu Hause, die individuell sehr unterschiedlich erlebt werden können, geben die Autoren noch einige wichtige Anregungen, auch im Hinblick auf den Umgang mit dem Baby, das ja auch durch die operative Geburtsbeendigung auf manche positiven Erfahrungen verzichten musste.
Sehr sensibel wird dann die seelische Verarbeitung der Kaiserschnitt - Geburt angegangen. Auch wenn der manchmal lebensrettende Schnitt als Erleichterung erlebt wird, fällt den meisten Frauen das Akzeptieren dieser Geburt schwer, weil sie meist ganz andere Erwartungen und Vorstellungen bezüglich der Geburt ihres Kindes hatten.
Anhand einiger Berichte von betroffenen Frauen zeigt sich, wie Frauen die Kaiserschnitt - Geburt erleben und wie sie damit umgehen.
Für Frauen ist dies ein wichtiges Buch mit vielen Informationen und praktischen Tipps, für die begleitenden Fachleute ein Anreiz, ihre Aufmerksamkeit vom medizinischen Akt weiterzuleiten auf die Frau mit ihrem körperlichen und seelischen Empfinden, auf das Neugeborene und seinen Vater und deren Bedürfnisse.

III.3. AKRICH Madeleine / PASVEER Bernike

## Comment la naissance vient aux femmes

**Les techniques de l'accouchement en France et aux Pays-Bas**

MIRE Collection, Les empêcheurs de penser en rond, 1996, 194 p.

Ce livre, pas tellement facile à lire, est l'oeuvre de deux sociologues. La sociologue néerlandaise, de par son propre vécu, est entrée en contact avec la surveillance de la grossesse en France et s'est étonnée des différences entre son pays d'origine et la France. En France, un accouchement ne peut être considéré comme normal que deux heures après la naissance, dans un endroit où l'on dispose 24 heures sur 24 d'un bloc opératoire et où l'on trouve en permanence une sage-femme, un obstétricien, un anesthésiste et un pédiatre. Aux Pays-Bas, la grossesse et l'accouchement sont des processus naturels, qui peuvent avoir lieu à la maison, sans intervention, sous la surveillance d'un(e) professionnel(le).
Le livre est axé sur trois thèmes principaux:

* Les concepts de risques et de sécurité dans les deux pays.

* La surveillance de la grossesse et de l'accouchement

* Le concept de la douleur durant l'accouchement avec un usage très répandu de la péridurale en France (70%) et beaucoup moins aux Pays-Bas (15%).

Par son matériel analysé et son approche sans jugement, ce livre apporte une comparaison intéressante des deux systèmes et sa lecture peut élargir l'horizon de tous les professionnel(le)s de la naissance. Aux femmes et familles, le livre apporte beaucoup d'informations par la présentation de ces deux systèmes à résultats égaux mais à pratique tellement différente. Le livre peut fournir la base pour un choix informé, car le choix est toujours possible aussi au Luxembourg, qui en beaucoup de points copie le système français, où nos obstétricien(ne)s sont majoritairement formé(e)s.

III.4. BALASKAS Janet / GORDON Yehudi

## Alles über die Wassergeburt

**Der umfassende Ratgeber für werdende Eltern**

Kösel, 1996, 224 S.

Wenn anfangs der Buchtitel näher erläutert wird mit "Der umfassende Ratgeber für werdende Eltern", so ist das wirklich nicht übertrieben. Dieses Buch geht ins Detail und sprengt sogar gelegentlich die Vorgabe durch den Titel. Durch vielerlei Erläuterungen rund um das Geburtsgeschehen und Fotos zu den einzelnen Phasen bleibt praktisch keine Frage offen.
Sehr ernst nehmen die Autoren auch die Schwangerschaft sowie spätere Wasseraufenthalte mit dem Baby - zu keinem dieser Aspekte fehlen Erläuterungen oder Übungsvorschläge.
Skeptiker werden nicht durch seitenlange Statistiken über Pro und Contra zu überzeugen versucht. Balaskas und Gordon wenden sich an wirklich ernsthaft interessierte Eltern. Das gesamte Buch ist durch die positive Einstellung der Autoren zur Wassergeburt geprägt.

III.5. BALASKAS Janet

## Aktive Geburt

**Ein praktischer Ratgeber für junge Eltern**

Kösel, 1993, 325 S.

Der Begriff "Aktive Geburt", den Janet Balaskas einführte, steht für die Wiederentdeckung der bestimmenden Rolle der Frau bei der Geburt. Er drückt die Fähigkeit der Frauen aus, größtmögliche Verantwortung für den Verlauf der Geburt zu übernehmen. Die Autorin beschreibt die "aktive Geburt" als ein natürliches Geschehen, bei dem Frauen intuitiv ihren körperlichen Bedürfnissen folgen können. Bewegungsfreiheit und unterschiedliche Gebärhaltungen schaffen, wie wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen, optimale Geburtsbedingungen.
In ihrem umfassenden Ratgeber für junge Eltern gibt Janet Balaskas detaillierte Informationen zu körperlichen Veränderungen, unerwarteten Komplikationen und zu Vor- und Nachteilen von Medikamenten, Eingriffen und medizinischer Technologie. Ein breites, reich illustriertes Angebot von, auf Yoga basierenden, Übungen unterstützt werdende Mütter darin, die natürlichen Kräfte ihres Körpers zu nutzen.

III.6. BALASKAS Janet

## Active Birth

(idem Aktive Geburt)

**The new approach to giving birth naturally**

The Harvard Common Press, 1992, 250 p.

In an "active birth", a mother moves about freely, finds comfortable positions for labor and delivery, and seldom needs drugs or obstetrical interventions. In Active Birth, Janet Balaskas teaches mothers to develop all of their bodily resources for giving birth, to follow their own instincts, and to take full control of the childbirth experience. Active Birth includes:

* Fully-illustrated exercises for a comfortable, energetic pregnancy
* Massage for pregnancy and labor
* Ways to create the ideal setting for an active birth in the hospital or at home
* Positions for labor and birth, for maximum comfort and efficient contractions
* The latest information about water birth, and how to plan one
* Exercises for recovery and relaxation after the birth
* Helpful tips for partners and birth attendants

III.7. BARTOLI Lise

## Venir au monde

**Les rites de l'enfantement sur les cinq continents**

Plon, 1998, 239 p.

Ce livre, très riche en informations, nous fait découvrir les différents rites autour de la naissance en voyageant de l'Afrique, aux Amériques et de l'Asie à l'Océanie.
Tous ces récits, d'une richesse incomparable, nous montrent les différences entre les sociétés: réclusion de la future mère et de celle du nouveau-né, les positions d'accouchement, les interdits, les pratiques alimentaires et le symboles liés au placenta ou au cordon ombilical.
En lisant ce livre, nous pouvons nous rendre compte, malheureusement, que les sociétés industrielles et médicalisées ont perdu le sens du mystère de la naissance.

III.8. BRABANT Isabelle

## Une naissance heureuse

**Bien vivre sa grossesse et son accouchement**

Editions Saint-Martin, 2001 438p..

L'autrice de ce livre est une maman, qui, après avoir eu ses deux enfants et "subit" les règlements, les procédures et les contraintes des accouchements médicalisés, s'est dite que quelque chose ne tournait pas rond au royaume de la naissance. Elle voulait engendrer un changement et pour ça quel meilleur moyen que de devenir sage-femme.
Ce livre est un guide pour le voyage de la grossesse jusqu'aux premiers temps après la naissance d'un bébé. Il est aussi un témoignage du travail des douze dernières années de cette sage-femme et il nous raconte en détail et avec émotion toutes les phases de l'accouchement. L'autrice nous rend honneur et elle nous fait bien sentir qu'à ce moment nous sommes beaucoup plus qu'un utérus et ses contractions. Elle nous aide à réaliser combien le corps et le coeur vivent la maternité en conjugaison intime.
Il est également rassurant de se rendre compte qu'éparpillées un peu partout dans le monde, il y a des femmes qui se battent pour l'amélioration des conditions féminines autour de la naissance. C'est grâce à ces femmes que les choses bougent.
Un livre à lire, si on veut tout savoir sur le merveilleux mystère qu'est l'accouchement.

III.9. COHEN Wainer Nancy / ESTNER Lois J.

## Silent Knife

**Cesarean Prevention and Vaginal Birth after Cesarean**

Bergin & Carvey Publishers, 1983, 436 p.

Very Competitive and up-to-date information to increase consumer awarness of this complex medical procedure, written with humour as well as some indignation.

III.10. DIDIER Jean / JOUVEAU Claude

## Pour une naissance à visage humain

Jouvence éditions, 2000, 94 p.

En à peine plus d'une heure de lecture, ce petit livre très bien documenté apporte un très bon aperçu des conditions entourant la naissance de nos jours. Pour chacune des pratiques obstétricales utilisées, l'auteur dénonce les abus de l'hyper-médicalisation et apporte des éléments scientifiques en faveur d'une approche physiologique de la naissance.
Ce livre constitue une très bonne entrée en matière pour les femmes sensibles à ce sujet. Il leur apportera de façon claire et rapide une information précise sur la situation de la naissance aujourd'hui, information qui leur permettront de se réapproprier cet événement.

III.11. ENNING Cornelia

## Erlebnis Wassergeburt

**Ratgeber für Eltern und Geburtshelfer**

VGS, 1995, 151 S.

Ausführlich werden viele Aspekte rund um die Wassergeburt in der Entbindungsklinik wie auch zuhause beleuchtet. Sehr konkret erfasst der Leser/die Leserin, welche Vorbereitungen bei einer häuslichen Wassergeburt notwendig sind.
Auch kritischen Stimmen wird Platz eingeräumt. Allerlei Vorurteile wie z.B. "Neugeborene ertrinken bei der Geburt" oder "Wasser überträgt Infektionen" versucht die Autorin aufgrund ihrer Erfahrungen als Hebamme und Wassergeburtshelferin zu entkräften bzw. zu widerlegen. Sie listet die Risikogeburten auf und erläutert aus ihrer Sicht deren Durchführbarkeit im Wasser.
Interessant ist auch der Abschnitt über die Wassergeburt im Kulturvergleich, der u.a. über hawaiianische oder indianische Geburtsriten im Wasser berichtet.
Sehr anschaulich und aufschlussreich runden diverse Geburtsberichte das Thema ab.
Alles in allem ein Buch, das kaum eine Frage zur Wassergeburt offen lässt und sich deshalb wohl berechtigt an Eltern und Geburtshelfer adressiert.

III.13. GENOUD Patricia

## Accouche et tais-toi!

Editions Eurêka, 1997, 157 p.

Par cet ouvrage, écrit dans un langage agréable et vivant teinté d'humour et de féminisme, une jeune femme suisse nous livre ses réflexions sur les conditions actuelles de la maternité, et particulièrement de l'accouchement.
Se basant sur son expérience de maman et sur de nombreuses lectures dont certains passages étayent son récit, l'auteur dénonce la médicalisation abusive de la grossesse et de l'accouchement, qui dépossède la femme de sa liberté voire d'elle-même, perdue dans le

dédale d'informations contradictoires. Elle dénonce également les modèles socioculturels exigeants envers la femme et l'hypocrisie entourant l'allaitement.
Par ailleurs, un chapitre est consacré aux nouveaux pères et à la place qui leur est réservée. On sent dans ces lignes l'auteur partagée entre un discours plutôt féministe visant au partage égalitaire des tâches et fonctions, et une vision plus équitable reconnaissant la richesse d'un apport complémentaire mais différencié, ce qui semble plus positif.
Patricia Genoud veut nous montrer une image plus réelle de la maternité, plus proche du vécu des femmes. Par des recommandations très utiles, elle veut permettre une prise de conscience pour que les femmes se réapproprient la maternité, leur maternité.

III.14. JONG De Th. M. / Kemmler G.

## Kaiserschnitt Narben an Seele und Bauch

Fischer, 1997, 235 S.

Die Autorinnen möchten mit diesem Buch vor allem Frauen, die einen Kaiserschnitt hatten oder haben werden, helfen, sich mit ihren Ängsten, ihrer Trauer und ihren Selbstzweifeln auseinander zu setzen. Sie zeigen Wege auf, wie auch ein Kaiserschnitt unter optimalen Verhältnissen zu einem positiven Geburtserlebnis werden kann. Gleichzeitig wollen sie das professionelle Umfeld (Ärzte, Hebammen usw.), aber auch die Partner und den Familien- und Bekanntenkreis sensibilisieren für die speziellen Bedürfnisse von Kaiserschnittmüttern.
Die vielen Erfahrungsberichte von Frauen, die einen Kaiserschnitt hatten und die weitreichenden Sachinformationen über das Gebären im Allgemeinen und die Kaiserschnittgeburt im Besonderen, machen dieses Buch absolut empfehlenswert für alle, die persönlich oder beruflich an Kaiserschnittgeburt interessiert sind.
Für Frauen, die eine Kaiserschnittgeburt emotional nicht gut verkraftet haben und darunter leiden, ist die Lektüre dieses Buches möglicherweise sehr befreiend. Denn es zeigt, dass viele betroffene Frauen diese emotionale Verletztheit in sich fühlen, und dass die körperlichen und seelischen Wunden Zeit und Zuwendung brauchen, um zu heilen.

III.15. KELM-KAHL Inge

## Hausgeburt

**Besser für Mutter und Kind**
**Die neuen Erkenntnisse, die richtige Vorbereitung**
rororo TB Mit Kindern leben, 1990, 157 S.

Drei Kinder hat die Autorin, Dr. med. Inge Kelm-Kahl, geboren: eines in der Klinik und zwei zu Hause. Ihre Erfahrungen sprechen ebenso wie die wissenschaftlichen Untersuchungen für die Geburt zu Hause. Mit diesem Buch legt sie einen gediegenen und praktisch orientierten Ratgeber für jede Schwangere vor.
Wo und wie sich vorbereiten? Was gemeinsam mit dem Partner überlegen und beachten? Wie die geeignete Hebamme finden? Mit welchen Argumenten den Gynäkologen oder die Arbeitskolleginnen überzeugen? Mit ihren Antworten macht die Ärztin und Mutter den Frauen Mut, ihren eigenen Weg für eine glückliche Schwangerschaft und Geburt zu gehen.

III.17. KITZINGER Sheila

## Naissance à la maison

(idem Hausgeburt)

Editions d'en bas, Suisse, 1986, 168 p.

La naissance à la maison a-t-elle (encore, ou de nouveau) une raison d'être dans le monde moderne? Sheila Kitzinger en présente honnêtement les avantages et les risques; elle donne des critères précis pour choisir entre le domicile et l'hôpital (dont la "sécurité" et les inconvénients sont aussi analysés).
Elle présente de manière nuancée des styles de vie et d'alimentation qui préparent la femme à un accouchement harmonieux, le rôle important du père, les besoins des frères et soeurs.
La naissance à la maison peut redevenir une fête pour toute la famille, la sage-femme (et parfois le médecin) y sont partenaires d'un couple qui vit un événement naturel, alors que le cadre hospitalier les cantonne dans le rôIe de professionnels contrôlant un processus médicalisé.

III.18. KITZINGER Sheila

## Das Erlebnis der Geburt

**Mütter und Väter berichten**
Kösel, 1992, 237 S.

Eltern, die ein Kind erwarten, haben tausend Fragen, Hoffnungen und Ängste und wollen von anderen Eltern wissen, wie sie die Geburt erlebt haben.
Sheila Kitzinger hat 21 faszinierende Geburtserlebnisse, die im Mittelpunkt dieses Buches stehen, ausgewählt und kommentiert. Daneben geht sie ausführlich auf die Schwangerschaft und die erste Zeit nach der Geburt ein und zeigt, wie die jungen Eltern und das Baby dieses entscheidende Lebensereignis erfahren haben.
Dabei wird deutlich, wie ungemein wichtig es ist, für optimale Geburtsbedingungen zu sorgen, welche die Bedürfnisse der Hauptpersonen des Geschehens respektieren. So wird die Geburt zu einem gemeinschaftlichen, verbindenden Erlebnis!
Ein eindrucksvolles Buch, das junge Eltern bestärkt ihren eigenen Gefühlen zu vertrauen.

III.19. KITZINGER Sheila

## Rediscovering birth

Little, Brown and Company, 2000, 256 p.

Sheila Kitzinger newest book not yet translated to German or French.
The universal experience of pregnancy and childbirth is explored with a closely look at feelings and behaviour in pregnancy, the physical and spiritual experience of giving birth, the role of the midwife, the bonds that are traditionally formed between mothers and midwives and ideas about birth in many different cultures.
In this book it is not only the birth educator speaking but also the respected social anthropologist that she is.

III.20. KITZINGER Sheila

## Geburt ist Frauensache

Kösel, 1993, 415 S.

Die moderne Geburtshilfe hat den Frauen zunehmend Kompetenz über die Geburt abgesprochen. Dagegen setzen sich diese, in den letzten Jahren, verstärkt zur Wehr, denn sie wollen sich Entscheidungen, die ihr Leben und ihren Körper betreffen, nicht abnehmen lassen. Sie wollen nach eingehender Information und Beratung über die unterschiedlichen Alternativen in der Geburtsvorbereitung und bei der Geburt selbst befinden.
S. Kitzinger ist mit diesem Buch ein außerordentlich gut aufgemachtes, übersichtliches und sehr interessantes Buch gelungen. Es zeigt Frauen (und Paaren) viele Möglichkeiten auf, ihre Geburt zu gestalten.

III.21. KLAUS Marshall / KENNEL John / KLAUS Phyllis

## DOULA

**Der neue Weg von Geburtsbegleitung**
Mosaik, 1995, 167 S.

Die Doula ist aus vielen Kulturen bekannt als eine erfahrene Frau, die andere Frauen bei und nach der Geburt begleitend unterstützt. Ausgehend von dem Missstand, dass in den Kliniken eine emotionale Unterstützung der gebärenden Frau und des werdenden Vaters nicht gewährleistet ist, wurden in Guatemala, Houston (Texas), Johannesburg, Helsinki und Kanada Projekte gestartet, mit dem Ziel, dank einer dauernden Begleitung der Gebärenden durch eine Doula, eine Verbesserung der geburtshilflichen Ergebnisse herbeizuführen.
Tatsächlich stellte sich heraus, dass in den Kontrollgruppen mit Doula die Geburtsdauer sich verkürzte, weniger Schmerzmittel notwendig waren, weniger medizinische Eingriffe zu verzeichnen waren und das Wohlergehen von Mutter und Kind besser war. In diesem Zusammenhang wird auch darauf hingewiesen, dass der Vater die Funktion einer Doula nicht erfüllen kann, da er häufig selbst unsicher, weil unerfahren mit Geburt und er emotional sehr

eingebunden ist. Es ist auch Aufgabe der Doula, den Vater zu "bemuttern".
Nicht thematisiert wird die Stellung der Hebammen, die, bei einem besser angepassten Personalschlüssel, die eigentlichen Vertrauens- und Unterstützungspersonen der gebärenden Frauen sein könnten.

### III.22. KUNTNER Liselotte
## Die Gebärhaltung der Frau
**Schwangerschaft und Geburt aus geschichtlicher, völkerkundlicher und medizinischer Sicht**
Marseille Verlag, 1991, 232 S.

Dieses sehr umfassende, wissenschaftliche Buch beschäftigt sich mit der Entwicklung der Geburtshilfe und der Geburtsmedizin und zeigt auf, wie sich die Bedingungen rund um die Geburt, insbesondere wie sich die Gebärhaltung, im Laufe der Zeit in verschiedenen Kulturen entwickelt hat. Eingehend beschreibt die Autorin den Einfluss der Körperhaltung auf verschiedene Faktoren des Geburtsvorganges und plädiert überzeugend dafür, physiologisches Verhalten bei der Geburt zu fördern und damit den Geburtsvorgang als Ganzes zu erleichtern. In den beiden letzten Kapiteln werden Geburtsvorbereitung sowie die neuesten Erfahrungen mit dem Gebärhocker Maia behandelt.

### III.23. LEBOYER Frédérick
## Das Fest der Geburt (Neuauflage)
Kösel 2008 , 191 S.

Der Kösel-Verlag hat dieses Buch neu aufgelegt zum Anlass des 90. Geburtstags des Autors, der als Pionier der Geburt ohne Gewalt gilt und auch die Gründer/innen der Initiativ Liewensufank beeinflusst hat.
Im Klappentext wird das Buch wie folgt dargestellt:
"In unserer von Wissenschaft und Technik geprägten Gesellschaft verlieren wir über den Glauben an das Berechenbare und Machbare allzu oft den Sinn für den natürlichen Lauf der Dinge und damit auch für die spirituelle Dimension des Lebens. Auf diese Weise haben wir auch Geburt und Sterben weitestgehend "in den Griff" bekommen, medizinisch beherrschbar gemacht, uns aber dem Mysterium von Leben und Tod mehr und mehr entfremdet.
Der international anerkannte Arzt und Geburtshelfer und zu Recht als Pionier bezeichnete Frédérick Leboyer hat diese Entwicklung schon früh erkannt und trat bereits im Jahr 1973 konsequent für eine "Geburt ohne Gewalt" ein, bei der er sich der Leiden des Kindes während einer modernen, hoch technisierten Klinikgeburt anzunehmen begann. Damals wie heute entsprach er mit dieser Haltung dem Bedürfnis unzähliger Frauen und löste mit seinen Thesen eine weltweite Bewegung für die "sanfte Geburt" aus. Dieser Begriff wurde jedoch vielfach missverstanden und als Metapher für Schmerzfreiheit und Mühelosigkeit bei Mutter und Kind aufgefasst. Frédérick Leboyer aber ging es nicht nur um die Verbesserung der physischen Belange, sondern stets auch um die spirituelle Dimension des Geburtserlebens, um den metaphysischen Aspekt der Geburt, wie Maler und Dichter ihn über Jahrhunderte hinweg geahnt, geschaut und gestaltet haben.
Die Geburt des Lebens, bei Pflanze, Tier und Mensch - ist wie die Geburt des Tages und des Jahres eingebunden in den Lauf der Natur und in das Ganze des kosmischen Geschehens. Dort geht es keineswegs immer nur "sanft" zu: Geburt ist Kampf des Lebens gegen Angst und Abwehr, ist Sturm, Gefahr und Todesnähe, in der allein die Kraft liebender, mütterlicher Hingabe an das neue Leben den Weg zum "Licht der Welt" zu öffnen vermag. Sehen wir dann Mutter und Kind in tiefem Einklang einander zugewandt und nehmen wir - geführt von Leboyers poetischen Texten - das "Licht der Geburt" wahr, das sich in zahlreichen künstlerischen Darstellungen widerspiegelt, beginnen wir zu verstehen, was mit dem "Mysterium", mit der spirituellen Dimension der Geburt gemeint ist."
Dieser große Bildband, dieses Kultbuch, erzählt von der Geburt als dem großen Abenteuer im Leben einer Frau, eine Verwandlung, deren Ausmaß und Tiefe überwältigen können. So und nicht als Krankheit, die behandelt und wegen Schmerzen gefürchtet werden muss, möchten Frauen die Geburt ihres Kindes erleben, als wunderbare Reise, als eine Geschichte der Liebe. Aufgenommen wurden insgesamt siebzig ganzseitige Bilder, darunter zahlreiche farbige Darstellungen der Madonna mit Kind, Fotos von heutigen Müttern mit ihrem Neugeborenen, sowie östliche Motive, die das Geburtsgeschehen symbolisch darstellen. Parallel dazu hat der Autor poetische Texte geschrieben, die beide Aspekte der Geburt im Licht westlicher und östlicher Tradition beschreiben und deuten.
Das Buch lädt zum Nachdenken ein und eignet sich auch als Geschenk für werdende und gewordene Eltern, die auch eine spirituelle Dimension in ihrer Erfahrung suchen.

### III.24. MÜHLRATZER Eva / HORKEL Wilhelm Dr. med.
## Kaiserschnitt
**Ein praktischer und psychologischer Ratgeber**
Kösel, 1990, 152 S.

Die Zahl der Kaiserschnittgeburten nimmt stetig zu. Betroffene Mütter und Väter waren bislang häufig mit ihrem Informationsbedürfnis und mit dem Versuch, diese Erfahrung zu verarbeiten, alleingelassen. Dieses Buch geht auf alle Fragen ein, die Eltern von "Kaiserschnitt-Babys" stellen, und bietet ihnen die nötige Unterstützung.
Mit viel Verständnis zeigen die Autoren, wie Eltern sich auf dieses oft belastende Erlebnis vorbereiten, und auch, wie sie danach emotional damit umgehen können. Der erste Teil des Buches informiert über die medizinischen Aspekte dieser Operation; auf die seelischen Folgen für das Baby und die Eltern geht der zweite Teil ein. Der Anhang schließlich bietet praktische Tipps und hilfreiche Adressen.
Durch Berichte zahlreicher Mütter und Väter wird deutlich, wie eine Schnittentbindung anders (und besser) verlaufen könnte: Wichtig ist vor allem eine vertrauensvolle Atmosphäre, um ein Gefühl der Fremdheit gegenüber dem "geholten" Baby zu vermeiden. So kann auch ein Kaiserschnitt "sanfter" werden.

### III.25. ODENT Michel
## Erfahrungen mit der sanften Geburt
**Mit einer Einleitung von Sheila Kitzinger**
Kösel, 1986, 134 S.

Dieses Buch enthält neben bewegenden Berichten von Frauen, die in Pithiviers entbunden haben auch 100 beeindruckende Fotos vom Alltag der Klinik und den Menschen, die dort arbeiten. Die sanfte Geburt ist längst dem Versuchsstadium entwachsen und als erprobter Weg anzusehen. Michel Odent zeigt eine Geburtshilfe, die Eingriffe in den natürlichen Geburtsverlauf auf ein Minimum beschränkt und eine Umgebung schafft, in der eine Frau sich wohlfühlen kann. Diese Geburtshilfe ist nicht nur schöner für Mutter und Kind, sondern auch sicherer.

### III.26. ODENT Michel
## Geburt und Stillen
**Über die Natur elementarer Erfahrungen**
C.H. Beck'sche Verlagsbuchhandlung, 1994, 152 S. (idem II.17. Votre bébé est le plus beau des mammifères)

Michel Odent hat in zahlreichen Publikationen rund um das Thema Geburt kontroverse Theorien propagiert. Auch in diesem Buch kommt er zu einigen überraschenden Schlussfolgerungen: Odent plädiert nachdrücklich dafür, dass wir uns wieder auf unsere Säugetierwurzeln und Säugetierbedürfnisse besinnen, dass Mütter während Geburt und Stillzeit ihren Instinkten und den Wegen der Natur folgen.
Das provokante und visionäre Buch ist ein Ratgeber für werdende Eltern, Geburtshelfer, Psychologen und alle diejenigen, die zu den elementaren Erfahrungen unseres Lebens zurückfinden möchten.

### III.27. PFISTERER Eva / MAUSS Susanne
## Erlebnis sanfte Geburt
Editions S, 1994, 304 S.

Die beiden Autorinnen stellen drei Dutzend Geschichten von Vätern und Müttern, die selbst Erfahrungen mit der "sanften Geburt" im Geburtshaus in Nußdorf gemacht haben, in den Mittelpunkt ihres Buches. Jeder dieser Erfahrungsberichte weist eine Besonderheit auf - sei es, dass ein authentischer Vergleich zwischen Spitalsgeburt und "sanfter Geburt" angestellt wird, dass es um die Geburt

eines behinderten Kindes geht, um Unterwassergeburten oder um Geburten von Müttern über 45. Auch das Thema Totgeburt wird zur Sprache gebracht.
Die Väter ergänzen die Berichte der Schwangeren bzw. der Mütter aus einem anderen Blickwinkel. Beide Perspektiven ergeben erst zusammen ein zutreffendes Bild vom Erleben der "sanften Geburt". Von ebenso zentraler Aussagekraft sind die großartigen, großformatigen Abbildungen der Fotokünstlerin Christine de Grancy. Verschiedene Texte von den Hebammen und Frauenärzten in Nußdorf sowie von Michel Odent runden das Buch ab.

### III.28. THE BODY SHOP TEAM, Carroll Dunham ...

## MAMATOTO: Geheimnis Geburt

VGS Verlagsgesellschaft, 1991, 173 S.

Warum sollen Frauen ihren Körper während der Geburt machtlos der kalten Welt der Medizin übergeben, wo doch die Mütter und Großmütter aller Kulturen dieser Welt uns ihre reichen Erfahrungen überliefert und hinterlassen haben?
MAMATOTO (Suaheli für Mutter und Kind) zeigt die Bräuche von über fünfzig verschiedenen Kulturen auf und lässt uns Empfängnis, Schwangerschaft und Geburt als natürliche Erlebnisse erfahren, um die sich von jeher Geheimnisse und Mythen ranken.
Die Pflege der schwangeren Frau, die ersten Möglichkeiten der Kontaktaufnahme mit dem werdenden Leben sowie die intensive Einbindung des angehenden Vaters bei Schwangerschaft und Geburt machen deutlich, wie viele Möglichkeiten es gibt, ein Kind auf dieser Welt zu empfangen.

### III.29. VADEBONCOEUR Hélène

## Une autre césarienne - Non merci

Editions Québec/Amérique, 1989, 332 p.

Même si ce livre a plus de dix ans, même si les statistiques qui y figurent sont données jusqu'à l'année 1984, il n'empêche qu'il est toujours d'actualité. L'état émotionnel des femmes après une césarienne est toujours le même, mais aujourd'hui on en parle de plus en plus. Pourtant les taux de césariennes ne cessent d'augmenter et cela dépend des pays.
Dans ce livre vous pourrez lire beaucoup de témoignages de femmes, de parents de plusieurs pays, qui racontent avec émotion leurs histoires vécues. Il y a aussi beaucoup de références à d'autres livres sur ce sujet en anglais. Tous les thèmes y sont abordés, comme l'impact de cette cicatrice émotionnelle, les risques pour la mère et le bébé, les facteurs liés à la hausse de césariennes.
Dans la deuxième partie du livre on parle beaucoup de l'AVAC (accouchement vaginal après césarienne), comment s'y préparer, l'importance d'un soutien adéquat, la préparation mentale comme la visualisation, sans oublier les médecines alternatives, comme l'ostéopathie, l'acupuncture, l'homéopathie, l'haptonomie etc.
Enfin un livre à lire, ne serait-ce que pour être informée des méthodes qui permettent d'éviter une césarienne inutile.

### III.30. VAN REES / SMULDERS / LIMBURG / KLOOSTERMANN

## Gebären / Baren

Stichting Lichaamstraal, 1987, 140 S.

Die holländische Originalfassung "Baren" enthält zahlreiche beeindruckende Farbfotos von Haus- und Klinikgeburten in aufrechter Haltung.
Im deutschen Begleitbuch schreiben die Autoren, drei Hebammen und ein Gynäkologe, wie es überhaupt zu der heute üblichen Rückenlage für die Geburt kommen konnte. Auch erklären sie sehr überzeugend: Die Vorteile der vertikalen Geburtsposition, der Einfluss von Wasser, Wärme, Atmosphäre um die Gebärende auf den natürlichen Geburtsverlauf einzustimmen, die hormonellen Zusammenhänge unter der Geburt und die Bedeutung des ersten Kontaktes mit dem Baby. Interviews mit Frauen (normale Geburten und auch Komplikationen) und eine Beschreibung der holländischen Verhältnisse rund um die Geburt bringen dem Leser zusätzliche Informationen, praktische Tipps und Denk- (und Fühl)anstöße. Ein sehr empfehlenswertes Buch für Schwangere und alle, die ihnen bei der Geburt beistehen wollen.

### III.31. Recueillis par Marianne Viviez

## Mémoires d'une sage-femme de de l'Ardèche

### Au nez et à la barbe des gens pressés

Editions Peuple Libre, 1983, 221 S.

Un livre chaleureux d'où ressort tout l'engagement et la ferveur d'une sage-femme avec une pratique d'un demi-siècle et le savoir-faire de quelque 5000 accouchements. Mademoiselle B a vu les changements des conditions de la naissance depuis ses études de sage-femme en 1933 et son installation comme sage-femme libérale à Privas. Elle a vécu la généralisation de la sécurité sociale et le transfert de la plupart des accouchements vers les maternités, l'introduction des cours de préparation à l'accouchement, l'accouchement sans douleur de Lamaze et l'introduction des nouvelles technologies autour de l'accouchement. Ses réflexions, la description de son vécu comme p.ex. un stage avec Lamaze à Paris, la description des épisodes professionnelles clés de sa vie se lisent avec le même entrain qu'on ressent vibrer dans elle pour son métier. Voici une analyse "très féministe", quoique de date non-récente, de la situation actuelle de la profession de sage-femme.

### III.32. HARPER Barbara

## Choisir son accouchement

Editions Vivez Soleil, 1996, 255 p.

L'objectif de l'ouvrage est de redonner aux mères et aux familles la place qui est la leur en ce qui concerne la naissance. Fervente adepte d'une naissance douce et respectée, l'autrice, sage-femme américaine, est convaincue qu'une humanisation de la naissance peut éviter de nombreux problèmes, engendrés pour la plupart par une médicalisation ne prenant pas en compte le vécu de la mère et du bébé.
D'emblée, la naissance douce est présentée, concrètement, avec divers ingrédients. Ensuite, après avoir retracé l'histoire de l'obstétrique, Madame Harper tord le cou à plusieurs mythes médicaux entourant l'accouchement, avant d'exposer les évolutions humanistes apportées dans ce domaine et d'insister plus particulièrement sur le rôle des sage-femmes et de l'accouchement dans l'eau.
Un autre chapitre présente le niveau plus mental lors de l'accouchement, avec là encore, des petits trucs pratiques pour vivre au mieux cet instant. L'ouvrage, comprend deux appendices très intéressants: les questions à poser au médecin et à la sage-femme. Malgré quelques accents américains, le contenu est tout à fait d'actualité et nous concerne ici aussi, directement. Les textes, même s'ils répètent parfois des notions connues, ont le mérite de les exposer, et de les propager auprès des mères, pour que la naissance avance. Un livre important, rafraîchissant et positif, à lire pendant la grossesse ou en prévision de celle-ci.

### III.33. BONNET DEL VALLE Muriel

## La naissance, un voyage

### L'accouchement à travers les peuples

L'harmattan, 2000, 258 p.

Voyage, voilà bien ce que représente ce livre.
Voyage autour de la planète, à la découverte d'autres pays.
Voyage à la rencontre d'autres peuples, avec des façons d'envisager la naissance différentes, oubliées en occident.
Voyage dans l'évolution des soins de naissance, par la rencontre des Leboyer, Odent et autres.
Voyage dans la vie d'une femme enfin, Muriel Bonnet del Valle, photographe, mère, à la recherche d'elle-même depuis ce jour de son premier accouchement...
Ce livre, réalisé avec des moyens modestes, se lit comme un roman et nous emmène d'un continent à l'autre auprès de ces femmes, tantôt mères, tantôt sages-femmes, mais aussi auprès de leurs hommes et au sein de leurs communautés. llustré de superbes photographies, il se présente comme un essai ethnologique et donne un aperçu géographique, historique et culturel de la naissance en cette fin de vingtième siècle où il est écrit.

III.34. GOER Henci

## TheThinking Woman's Guide to a Better Birth

**Pratical information for a safe, satisfying childbirth**

Perigee Book 1999, 367 p.

As an intelligent woman, you are probaly used to learning as much as you can before making major decisions. But when it comes to one of the most important decisions of your life - how you will give birth - it is hard to gather accurate, unbiased information. Surprisingly, much of the research does not support common medical opinion and practice.

This book gives clear, concise information based on the latest medical studies. It helps you compare and contrast your various options and shows you how to avoid unnecessary procedures, drugs, restrictions, and tests. The book covers:

cesareans, breech babies, inducing labor, ivs, electronic fetal monitoring, rupturing membranes, coping with slow labor, pain medication, episiotomy, vaginal birth after a cesarean, doulas, deciding on a doctor or midwife, choosing where to have your baby, and much more.

Easy to read, even without any illustrations, a must to get clear informations. The well done classification makes it easy to consult the book for single chapters.

III.35. ENNING Cornelia

## Wassergeburt - Der sanfte Weg

vgs Verlagsgesellschaft, 2000, 48 S.

Auf nur 40 Seiten gelingt es der Autorin, einer engagierter Hebamme mit reichlich Wassergeburterfahrung, alle wichtigen Informationen über die Wassergeburt darzustellen. Sie erklärt dabei den Einfluß des Wassers auf das Geburtsgeschehen, die Vorteile, die sich daraus ergeben für Mutter und Kind, die praktischen Aspekte und erläutert auch, in welchen Situationen von einer Wassergeburt abzuraten ist. Das Büchlein liest sich gut, die Texte sind leicht verständlich, kurz und prägnant. Die schönen Fotos und die ansprechende Gestaltung tragen dazu bei, dieses Büchlein all denen zu empfehlen, die sich in kurzer Zeit über Wassergeburt informieren wollen.

III.36. BLOEMEKE Viresha J.

## Es war eine schwere Geburt

**Wie traumatische Erfahrungen verarbeitet werden können**

Kösel Verlag, 2003, 232 S.

Wie Geburt erlebt wird, hängt ab von den individuellen Erfahrungen, von der allgemeinen Lebenssituation, vom tatsächlichen Geburtsverlauf, von den Begleitumständen, von der Betreuung und von manchen anderen Faktoren. Ist die Geburt schwierig, treten Komplikationen auf oder erlebt die Gebärende den Geburtsverlauf traumatisch, so kann dies Folgen haben für ihre persönliche körperliche und seelische Befindlichkeit, für ihre Bindung zum Neugeborenen, für die Beziehung zu ihrem Partner und für ihr gesamtes Lebensgefühl. Die Autorin dieses Buches (Hebamme, Familienbegleiterin und Ausbilderin bei der Gesellschaft für Geburtsvorbereitung, ausgebildet in Reichianischer Körpertherapie und Cranio-Sacral-Therapie) greift dieses Thema mit sehr viel fachlicher Kompetenz und einem beachtenswerten Einfühlungsvermögen auf. Sie beschreibt im ersten Kapitel das posttraumatische Syndrom (PTS), das nach starken körperlichen Verletzungen und schweren seelischen Erschütterungen und eben auch nach Geburten auftreten kann und sie erläutert, wie es sich bei dem betreffenden Menschen auswirken kann. Der Hauptteil des Buches besteht in der Darstellung verschiedener Möglichkeiten, die zur Verfügung stehen, um eine Heilung des PTS zu erreichen. Neben den verschiedenen therapeutischen Verfahren werden zahlreiche Möglichkeiten der Selbsthilfe erläutert. Die Wege zur Heilung sind so vielfältig, dass alle betroffenen Frauen in diesem Buch etwas entdecken können, was zu ihnen passt und für sie richtig und hilfreich sein kann.

Es wird nicht nur die Traumatisierung der Frau berücksichtigt, sondern ebenso des Neugeborenen und des Partners. Auch für die professionellen Helfer unter der Geburt gibt Viresha Bloemeke Anregungen zum Umgang mit Kritik und mit traumatischen Erfahrungen, sowie Hinweise zur Selbsthilfe, damit "das Feuer des Idealismus nicht erlischt". Im letzten Kapitel greift die Autorin noch einmal die hohen Ideale einer "Traumgeburt" auf, die für jede Frau anders aussehen kann und beschließt ihr absolut empfehlenswertes Buch mit einem umfangreichen Literaturliste und einem nützlichen Adressenverzeichnis.

III.37. MEISSNER Brigitte Renate

## Geburt- ein schwerer Anfang leicht gemacht

BM Verlag, 2002, 133 S.

Die Autorin, eine Hebamme aus der Schweiz, hat in diesem Buch niedergeschrieben, was sie aus ihrer beruflichen Erfahrung und aus zahllosen Gesprächen mit Eltern, Craniosacraltherapeuten, Osteopathen, Kinesiologen und Kinderärzten mit homeopathischer Zusatzausbildung gesammelt hat und hilfreich sein kann, damit ein Kind trotz einer schweren oder unnatürlichen Geburt die beste Grundlage fürs Leben bekommen kann. Sie gibt einfühlsame Tipps und Hinweise aus dem Bereich der Komplementär- oder Alternativmedizin zur Hilfestellung für Mutter und Kind nach Frühgeburt, Geburt durch Saugglocke, Zange oder Kaiserschnitt. Dabei geht es im Buch trotz einer gewissen Kapitelordnung etwas drunter und drüber, was auch häufige Wiederholungen mit sich bringt. Dennoch enthält das Buch wertvolle Informationen für (werdende) Eltern, die sich mit der spirituellen Lebensausrichtung der Autorin verbinden können.

III.38. FISCHER Hanna

## Atlas der Gebärhaltungen

Hippokrates Verlag, 2003, 85 S.

Die Autorin dieses Buches arbeitet seit 40 Jahren als Hebamme. In diesen Atlas hat sie in knapper Form alle wichtigen Informationen über geburtsfördernde Postionen in den verschiedenen Phasen der Geburt eingepackt. Dieses Wissen hat nicht nur eine solide theoretische Basis, sondern beruht auch auf langjährigen Erfahrungswerten als Hebamme in der Begleitung gebärender Frauen in der Klinik und bei Hausgeburten. Die Bedeutung der Gebärhaltung für den Geburtsverlauf, für das subjektive Erleben der Gebärenden und für den Empfang des Babys werden deutlich gemacht. Auch die vielfältigen Möglichkeiten der Unterstützung durch den Partner werden gut verständlich erklärt. Dabei sind die ganzseitigen, sehr ansprechenden Fotos eine große Hilfe. Dieses Buch ist nicht nur geeignet für Fachleute, die noch am Anfang ihrer Erkenntnisse über vertikale Geburtspositionen stehen, sondern auch für Eltern, die sich fragen, wie sie die Geburt ihres Kindes am besten meistern können. Empfehlenswert für sie ist, zusätzlich die Möglichkeit zu nutzen in einem Geburtsvorbereitungskurs unter kompetenter Begleitung ihren Körper durch geeignete Übungen besser kennenzulernen und die verschiedenen Gebärhaltungen auszuprobieren, damit sie gewappnet sind für "das was Geburt auch ist, nämlich: Schwerstarbeit, weibliche Stärke, Grenzerfahrung."

III.39. LAUE Birgitte

## 100 Fragen: Geburt

rororo, 2004, 107 S.

Die Autorin, Hebamme mit langjähriger Erfahrung in klinischer, außerklinischer und Hausgeburtshilfe, gibt in diesem Buch viele sachliche Informationen und praktische Tipps zum Thema Geburt. Es ist ihr Anliegen, werdenden Eltern alle Informationen zu liefern, die sie brauchen, um entscheiden zu können, was für sie wichtig ist. Sie möchte die Schwangeren darin bestärken, auf ihre eigenen Kräfte und Fähigkeiten zu vertrauen und auf die Botschaften ihres Körpers zu hören.

Die 100 Fragen sind thematisch geordnet, beginnend mit der Vorbereitung auf die Geburt, wobei alle wichtigen Aspekte, wie beispielsweise Geburtsvorbereitungskurs, Atemmethoden, Geburtspositionen, der Klinikkoffer, die Stillvorbereitung, Babyausstattung besprochen werden. Das nächste Kapitel beinhaltet Informationen, die bei der Wahl des Geburtsortes (welche Klinik oder Hausgeburt) und der Geburtsart (ambulante Geburt, Wassergeburt usw.) helfen können. Um die Faktoren, welche die Geburt auslösen und was zu tun ist, wenn der errechnete Geburtstermin überschritten ist, drehen

sich die Fragen, die im folgenden Kapitel beantwortet werden. Schließlich wird der Geburtsablauf eingehend erklärt, sowohl bei einer physiologischen Geburt als auch wenn verschiedene medizinische Eingriffe nötig sind. Der Zeit direkt nach der Geburt und dem Wochenbett ist das letzte Kapitel gewidmet.
Dieses Buch liest sich gut, ist ansprechend gestaltet und übersichtlich geordnet. Die Antworten auf die 100 Fragen sind gut verständlich, eindeutig und fachlich korrekt und liefern so eine solide Basisinformation zum Thema Geburt. Sehr lesenswert!

### III.40. GERE Corinne / DOHMEN Brigitte / MISPELAERE Christiane

## Trois fées pour un plaidoyer

**Ou l'éloge d'une naissance amoureuse et consciente**

Editions Amyris, 2004, 270 p.

Comme dans les contes pour enfants, trois fées se sont penchées sur le berceau. Ces trois fées (venues de Belgique) sont sage-femme, psychologue et gynécologue; le berceau est celui d'un bébé, ou plutôt de tous les bébés, et aussi celui de la naissance.
Par ce livre, elles posent un regard aimant sur la naissance, veulent l'entourer de leurs bons soins afin de protéger ce moment si important de l'hypermédicalisation et de la déshumanisation, et lui rendre une dimension amoureuse et consciente.
Les trois fées se sont donc rassemblées, un soir, auprès du feu, et se sont mises à parler entre elles, de la naissance, des bébés, des mères, des familles, de notre monde aussi. Car ces trois bonnes fées se soucient autant de l'avenir de ce monde que du devenir de la naissance, deux choses qui sont pour elles étroitement liées. Et elles nous mettent en garde: "toute société a la naissance qu'elle mérite".
Au fil des pages, elles vont nous décrire la dégradation des conditions humaines entourant la naissance, et exprimer leur colère face à ce phénomène. Oui, elles sont en colère ces trois fées, car on ne respecte plus la naissance, et encore moins les bébés, qui doivent pourtant être entourés d'attention car ils sont l'avenir de ce monde, car ils sont, déjà touts petits, capables de ressentir les choses et de les retenir pour leur vie future.

### III.41. LAWRENCE BEECH Beverley A.

## Water Birth Unplugged

**Proceedings of the First International Water Birth Conference**

Books for Midwifes Press, Cheshire 1996, 146 S.

Im Buch werden die Vorträge der internationalen Teilnehmer, sowohl Forscher als auch Praktizierende, der Ersten Internationale Wassergeburt-Konferenz, gehalten in London 1995, wiedergegeben. Das Buch eignet sich für jeden, der sich rundherum über Wassergeburt informieren möchte. Es reicht von der Physiologie der Wassergeburt, über Berichte von unterschiedlichen Wassergeburt praktizierenden Kliniken in verschiedenen Ländern bis hin zu der Frage, welche Daten es in Zukunft zu sammeln gilt, damit die Wassergeburt als ganzheitlich wissenschaftlich fundierte Alternative zu anderen Geburtstechniken gelten kann. Die Vorteile und Grenzen des Wassers werden ausgiebig diskutiert. Das Wasser wird nicht als Allheilmittel dargestellt, sondern sollte als alternative Schmerzverarbeitung im Rahmen einer sanften Geburt zur Auswahl stehen.

### III.42. GASKIN May

## Die selbstbestimmte Geburt

Kösel-Verlag GmbH & Co., München, 2004, 358 S.

Dieses Buch ist ein Muss für all die Personen, die sich mit der Geburt auseinander setzen. Die Autorin ist praktizierende Hebamme auf ihrer Farm in Nordamerika, wo sowohl eine extrem niedrige Komplikationsrate (wie Erkrankungen, Sterblichkeit), als auch kaum medizinische Eingriffe aufgewiesen werden. Auch können Frauen hier nach einem Kaiserschnitt vaginal gebären.
Das Buch stellt die Geburt wieder so dar, wie sie sein sollte: als einen natürlichen Vorgang, den es gilt zu unterstützen und seinen eigenen Lauf zu lassen, anstatt mit unnötigen Eingriffen zu stören.
Der erste Teil des Buches besteht aus Erfahrungsberichten, in denen Frauen ihre Geburtsgeschichten erzählen, wobei der wesentliche Unterschied zu den "üblichen" Berichten über die Geburten ist, dass die Frauen eine positive Einstellung durch die Geburt bewahrt haben und gestärkt aus ihr herausgegangen sind.
Der zweite Teil ist der Wissenschaftliche, wo die Autorin auf die Grundlagen der Geburt eingeht. Behandelt werden u.a. die Verbindung von Körper und Psyche, Wehentätigkeit, der Zusammenhang von Schmerz und Lust. Es werden Gebärhaltungen erläutert, verschiedene Geburtsrisiken dargestellt, in dem auch die Schwangerenvorsorge kritisch betrachtet wird. Es wird ausführlich in die Funktion der Schließmuskeln eingegangen, wo es ums "Loslassen" geht. Ein Buch, das sich rundherum lohnt, denn es verbindet hervorragend die Praxis und die Theorie zu einem Netz, aus dem - zumindest für mich - neue Erkenntnisse gewebt werden können.

### III.43. ODENT Michel

## Es ist nicht egal, wie wir geboren werden

Walter Verlag, 2005, 177 S.

Der Kaiserschnitt (Sektio), eigentlich gedacht als Notfall-Operation, die Leben rettet, ist heute in vielen Ländern zu einer normalen Art des Gebärens geworden. Die Verbesserung der Operationstechnik und der Einsatz der Periduralanästhesie für die OP haben dazu geführt, dass heute ein Kaiserschnitt nicht gefährlicher als eine vaginale Geburt angesehen wird. Michel Odent erklärt die steigenden Sektioraten durch ein mangelndes Verständnis für die physiologischen Vorgänge und Zusammenhänge bei der Geburt und weist darauf hin, dass eine Frau ihre Liebesfähigkeit beim Gebären entwickelt. Je mehr in diese sensible Phase eingegriffen wird, umso mehr wird die Mutter-Kind Bindung gestört. Traumatische Geburtserfahrungen und mangelnde Bindung fördern die Gewaltentwicklung und können Langzeitfolgen haben: Allergien, Asthma, Autismus. Auch Stillprobleme treten nach einer Kaiserschnittgeburt häufiger auf: langes ausschließliches Stillen ist nach Kaiserschnitt seltener als nach einer normalen Geburt.
Michel Odent geht auf die wirklichen Indikationen für eine Sektio ein, betrachtet kritisch die häufigsten Gründe für diesen Eingriff und erläutert, wie Ängste immer häufiger einen Wunschkaiserschnitt herbeiführen. Er plädiert vehement für eine natürliche Geburt unter Bedingungen, die es den Frauen ermöglichen in Geborgenheit ihre Kinder zu gebären.

### III.44. POITEL Blandine

## Les 10 plus gros mensonges sur l'accouchement

Dangles Editions, 2006, 158 p.

Blandine Poitel fait une critique complète et ciblée des problèmes concernant l'accouchement en milieu hospitalier. D'ailleurs ne vous attendez pas à ce que votre gynécologue vous recommande ce livre : c'est une critique ouverte des pratiques gynécologiques habituelles dans les hôpitaux et cliniques.
Voici quelques exemples :
Mensonge n° 2 : " La femme reçoit une information fiable et a le choix en matière d'accouchement " Selon le code de déontologie médicale, article 35 : " Le médecin doit à la personne qu'il examine une information loyale, claire et appropriée sur son état… " or … faire peur est une autre chose ! Quant au choix : Blandine Poitel dit clairement : …vous pouvez choisir d'accoucher en hôpital public ou en clinique privée qui pratiquent de la même façon ! Donc à vrai dire : il n'y a pas de choix !
Mensonge n° 5 : " La position gynécologique (couchée à plat dos) imposée à la femme est la meilleure pour elle et son bébé " Regardons la physiologie : s'il y a menace d'accouchement prématuré, la femme est au repos strict : couchée à plat dos pour que le bébé ne pèse pas et ne stimule pas le col de l'utérus. Comment imaginer une demi-seconde que, quand l'accouchement débute, cette position puisse faciliter le travail ?
Mensonge n° 7 : " Le déclenchement de convenance n'a aucune répercussion sur le bébé " Pourtant on sait que ces bébés auront plus de problèmes de santé : régurgitations, difficultés à téter, difficultés à dormir, pleurs fréquents, torticolis, lésions ostéopathiques diverses.

Blandine Poitel dit clairement et sans détours ce qui ne va pas dans la pratique obstétrique courante. Elle fournit des explications détaillées et compréhensibles pour Monsieur et Madame Tout-le-monde et non seulement pour un personnel médical.
Ce livre est vite lu et vous donne un aperçu complet. Lecture obligatoire donc pour tout un chacun qui veut s'informer de façon critique (p. ex. décideurs politiques) d'autant plus que la situation en France reflète largement celle au Luxembourg.
Mais un livre qui évidemment ne peut pas remplacer un cours de préparation à la naissance pour un jeune couple.

### III.45. GAMELIN-LAVOIS Sophie

## Préparer son accouchement

Editions Jouvence 2006, 93 p.

Ceci est un livre vraiment utile plein d'informations pour les parents qui veulent préparer leur accouchement.
La première partie contient en préface une introduction remarquable de l'ancien président du Collège national des Gynécologues et Obstétriciens français, qui est reprise ailleurs dans ce baby-info. Les premières pages contiennent référence aux textes internationaux, européens et français qui dénoncent l'hypermédicalisation inutile de la naissance et brossent l'aspect juridique et le droit des patient(e)s ainsi que les recommandations internationales et françaises sur la pratique clinique fondée sur des preuves. Ceci peut décourager le lecteur/la lectrice de poursuivre la lecture, j'encourage ceux et celles-là à ignorer d'abord ces pages et de commencer immédiatement la lecture à partir de la page 27 ou des protocoles de routine encore en place dans beaucoup de maternités sont énumérés. La suite des pages donnera pour chaque protocole la base scientifique et les ressources nécessaires. La lecture et sa réflexion amèneront les parents à avoir une idée claire sur la naissance de leur bébé. Le livre aide à poser les bonnes questions et avoir à disponibilité les bons arguments pour la discussion, le dialogue au préalable avec le gynécologue et la maternité sur leurs attentes. La lecture de ce livre sera idéalement complétée par le guide luxembourgeois édité par l'Initiativ Liewensufank " Accoucher au Luxembourg " pour la vue sur la situation luxembourgeoise fort différente selon les maternités. Les ouvertures ou les réponses que les futurs parents vont accumuler au cours de la grossesse vont les guider à faire leur choix.
Comme l'autrice le souligne le projet de naissance n'est pas un rejet de personnes mais une remise en questions de certaines pratiques systématiques non nécessaires.

### III.46. Artemis Geburtshaus und Hebammenpraxis

## Erlebnis Geburt

**10 Jahre Geburtshaus Artemis**

Niedermann Druck AG 2004, 65 S.

Die Mitarbeiterinnen des Geburtshauses Artemis aus der Schweiz hat sich und der Welt zum 10. Geburtstag ein Bilderbuch geschenkt. Das Fotomaterial ihrer zehnjährigen Tätigkeit rund um Geburt und Elternwerden, in beeindruckenden schwarz-weißen Fotos, wurde zu einem sehenswerten Bilderband zusammengestellt, der viele verschiedene Aspekte rund ums Kinderkriegen thematisiert, Fragen aufwirft und zum Nachdenken anregt!

### III.47. OBLASSER Caroline / EBNER Ulrike / WESP Gudrun (Fotos)

## Der Kaiserschnitt hat kein Gesicht

edition riedenburg 2008, 490 Seiten

Kaiserschnitt hat viele Gesichter! Das ist die Feststellung, die ein/e Leser/in gegen Ende dieses Buches machen wird. Die 162 Mütter und 156 Hebammen, Ärzte/Ärztinnen und Therapeut/innen , welche die Grundlage für dieses Buch liefern, haben an einer Befragung durch die Autorinnen teilgenommen und erzählen ihre ganz individuelle Geschichte, beziehen Stellung zum Thema Kaiserschnitt und geben Informationen in ganz unterschiedlichen Bereichen. 60 Frauen waren bereit, ein schwarz/weiß Foto ihrer Kaiserschnittnarbe machen zu lassen und ein Kurzportrait ihrer Kaiserschnitterfahrung abzugeben. Ihre Aussagen sind ehrlich und berührend, die Fotos dezent und doch manchmal schockierend.
Eines wird bei der Lektüre des Buches klar: Ein Kaiserschnitt hinterlässt Narben, körperliche und seelische, mal mehr, mal weniger. Wie sollte das auch anders sein bei einer so großen Bauchoperation, wie sie auf den immerhin 55 Fotos gezeigt wird, welche die verschiedenen Etappen einer Kaiserschnittentbindung dokumentieren. Diese „Kaiserschnittgesichter“ sind weit entfernt von dem Bild, welches vermittelt wird durch Schlagwörter in den Medien wie: sicher, schmerzfrei, schont den Beckenboden, Wunschsektio, usw., insbesondere, wenn es um die Geburt der Babys von Prominenten geht.
Es kommen anerkannte Spezialisten zu Wort, welche Information und Hilfestellung geben zu verschiedenen Themen: Ernährung in der Schwangerschaft, Vorbereitung auf Kaiserschnittgeburt, psychische Aspekte, verschiedene Möglichkeiten für die Genesung von Körper und Geist nach einem Kaiserschnitt (Physiotherapie, Narbenbehandlung, Craniosakraltherapie, usw.). Zum Schluss kommt ein Zukunftsforscher zu Wort, der eine Vision entwickelt (Weltkinder 2023-2030), bei deren Lektüre es mir persönlich kalt den Rücken runter lief.
Dieses Buch ist absolut empfehlenswert, nicht nur für Mütter, sondern auch für deren Familien und für Geburtshelfer/innen.

### III.48. EIRICH Martina, OBLASSER Caroline

## Luxus Privatgeburt

Edition riedenburg2009, 407 S.

In diesem Buch stellen sich etwas mehr als 250 Hausgeburtsmütter und ihre Familien in Text und Bild. Sie berichten über ihre Motivation für eine Hausgeburt und über ihre Erfahrungen damit. Sie haben sich den Luxus einer oder mehrer/e Privatgeburt/en gegönnt, weil für sie die Intimität und die Geborgenheit ihrer eigenen vier Wände und die Begleitung durch eine vertraute Hebamme ihrer Wahl die schönste und sicherste Variante ist, um ihr Kind zur Welt zu bringen. Unter diesen Frauen sind viele Angehörige von Gesundheits- oder sozialpädagogischen Berufen zu finden sowie Künstlerinnen. Jeder von ihnen ist eine Seite Fotos und eine Seite Text gewidmet, wobei die hier gewählte Form eines Standard-Interviews zwar einerseits die Gemeinsamkeiten und die Unterschiedlichkeiten gut aufzeigt, andererseits jedoch eine gewisse Eintönigkeit bewirkt. Es fehlt ein bisschen von der Intensität, die sonst Geburtsberichte so besonders und ergreifend macht.
Alle diese Frauen würden wieder eine Privatgeburt wählen, auch diejenigen, bei denen die Hausgeburt aufgrund drohender Komplikationen abgebrochen und in der Klinik beendet werden musste. Mehrere Beiträge von Vätern und einigen Gastautoren bilden den abschließenden Teil des Buches, welches trotz der zahlreichen schönen Fotos (schwarz/weiß) einfach etwas blass und nicht besonders ansprechend wirkt. Ansonsten absolut lesenswert!

### III.49. SEARS William, M.D. and SEARS Martha, R.N.

## The Birth Book

Little, Brown and Company 1994, 269 pages

In this comprehensive, reassuring, and authoritative guide, Dr Bill an Martha Sears, the paediatrics specialists whose books on pregnancy, babies, and parenting have become widely praised bestsellers, thoroughly explore the abundant choices couples face when anticipating the birth of their child. The topics covered in The Birth Book include:

- selecting the right birthing environment and team
- preparing physically and emotionally for childbirth
- using prenatal tests and technology wisely
- defining the father’s role
- selecting a childbirth class
- lessening the discomfort and speeding the process of labor
- choosing or avoiding anaesthesia
- finding the birthing position that’s best for you and your baby
- decreasing your chances for a caesarean birth
- turning a surgical birth into a rewarding

III.50. MEISSNER Brigitte -Renate

## Emotionale Narben aus Schwangerschaft und Geburt auflösen

BM- Verlag 2011, 193 S.

Ansprechend der Titel! Welche Frau wünscht sich dies nicht. Aber: Auf dem Cover gleich 3mal Heilen als Thema. Das lässt ein Buch mit Skepsis beginnen, gerade weil ich in einem Heilberuf tätig bin. Und so stolpere ich über Versprechen: Lesen Sie auf Seite 50/80…“ (dann erfahren Sie…?) Brigitte Renate Meissner spricht von „konkreter Wirklichkeit“ während sie sich auf emotionalem Boden bewegt. Bis Seite 62 spricht die Autorin von den 3 Heilschritten, erzählt von Fällen, wie um ihre Theorie im Vorfeld (wenn auch nur empirisch) zu untermauern.

Dann endlich … die 3 Schritte. Frau Meissner muss nun zugeben, diese nicht erfunden zu haben. Sie bezieht sich auf Psychoanalyse, Pränatalforschung und eigene Erfahrungen.

Heilgespräch, Heilbad und der rosarote Herzensfaden haben unbedingt ihre Berechtigung, ihren Ursprung z.B. im tiefenpsychologischem Bereich. Viel schreibt die Autorin auch über Grenzen ihrer Methode. Über diese weiß ich nun mehr als über die 3 Schritte.

Schade, dass Frau Meissner ihren so wichtigen und richtigen Ansatz nicht besser verpacken konnte. So wirkt er wie die lichtgebende Erkenntnis einer Nicht-Fachfrau, die sich berufen fühlt, „Esoterisches“ und Psychologisches an die Frau /den Mann zu bringen.

Ist dies Buch empfehlenswert? Ich denke schon, Idee und Ansatz sind wichtig und richtig und vielleicht hilft Frau Meissner so mancher Mutter, eine gute Richtung einzuschlagen, auch wenn es ein Gang zum Therapeuten wird.

Als störend empfand ich den subtil entstandene Druck, nur ein nicht weinendes Baby sei ein Gesundes und Glückliches. Weinen ist nun einmal die Sprache des Kindes!

# IV.Wochenbett,Rückbildung und Neufindung

Hier finden Sie Bücher, die sich mit der veränderten körperlichen, seelischen und sozialen Situation nach der Geburt eines Kindes beschäftigen. Die Hauptthemen sind:
Rückbildungsgymnastik, veränderte Sexualität und Wochenbettdepressionen

.

IV.1. BLOEMEKE Viresha Julia

## Alles rund ums Wochenbett

**Die ersten Monate der jungen Familie**

Kösel, 1999, 264 S.

Die Autorin, freiberufliche Hebamme und Geburtsvorbereiterin schenkt in ihrem Buch der sensiblen Zeit nach der Geburt, besondere Aufmerksamkeit.
In den zahlreichen, gut gegliederten Kapiteln findet die werdende/junge Mutter (und ihr Partner) viele wichtige Informationen und hilfreiche Anregungen, was das körperliche und seelische Wohlbefinden der Wöchnerin und die Pflege des Babys anbelangt. Sehr einfühlsam behandelt sie das Thema der Geburtsverarbeitung und der enormen Umstellung, die die Geburt eines Kindes mit sich bringt. Anleitung zu Wochenbettübungen, Massagen für Mutter und Baby, Hinweise auf natürliche Heil- und Pflegemittel runden das Buch ab.
Das Kapitel über das Stillen ist mit Vorsicht zu genießen. Die Autorin setzt sich einerseits sehr sensibel mit den Versagersängsten und möglichen Schuldgefühlen stillender/abstillender und nicht stillender Mütter auseinander. Andererseits sind manche praktischen Informationen, die sie zum Stillen gibt, nicht zeitgemäß, unvollständig und z.T. nicht geeignet um bestehende Stillprobleme zu lösen. Gerade Stillprobleme, die durch ungünstige Stillpositionen oder Saugschwäche verursacht sind, werden nicht dadurch gelöst, dass Saughütchen und Zwiemilchernährung als mögliche Hilfe dargestellt werden. Wer sich richtig übers Stillen informieren will, sollte zusätzlich lieber ein gutes Stillbuch lesen.

IV.2. DIX Carol

## Depressionen nach der Geburt

**Hilfe für Mütter und Väter**

rororo, 1991, 287 S.

Dieses Buch beschäftigt sich eingehend mit der Problematik der Depressionen, welche nach der Entbindung auftreten können. Berichte von Betroffenen beschreiben die Gefühle der Einsamkeit und Leere, der Lähmung, Überforderung und Verzweiflung, aber auch praktische Hilfe und Selbsthilfe werden dargestellt.

IV.3. GEISEL Elisabeth

## Tränen nach der Geburt

**Wie depressive Stimmungen bewältigt werden können**

Kösel, 1997, 253 S.

Im ersten Teil beschreibt Elisabeth Geisel ausführlich die Hormone, die in der Schwangerschaft, die bei und nach der Geburt die Mutter in die richtige Stimmung bringen um optimal auf den Nachwuchs eingestellt zu sein. Ausführlich beleuchtet sie dann die Widersprüche in unserer Gesellschaft, wo die Frauen zwischen ihren Instinkten und den gesellschaftlichen Ansprüchen aufgerieben werden.
Diese Analyse kann für betroffene Frauen sehr hilfreich sein, da sie ihnen aufzeigt, dass äußerliche Umstände Auslöser oder Katalysator für ihre Krankheit sind.
Im zweiten Teil werden Hilfen aufgezeigt, die sowohl präventiv wirksam sind und auch Rettungsanker sein können, wenn die Frau nur noch Traurigkeit fühlt.
Das Buch, das von großer Erfahrung und reichlichem Hintergrundwissen der Autorin zeugt, liest sich gut und flüssig. Es ist nicht nur ein empfehlenswertes Buch für betroffene Frauen; auch Partnern und Bekannten kann es viel Verständnis vermitteln und Unterstützungsmöglichkeiten aufzeigen. Eigentlich ist die Lektüre noch vor der Geburt am empfehlenswertesten, weil es der Frau dann noch möglich ist einige Weichen anders zu stellen, um schlechte Erfahrungen zu vermeiden. Auch für Gesundheitspersonal kann das Buch ein Anstoß sein, um betroffene Frauen besser zu verstehen, aber auch um die eigenen Tätigkeiten zu überdenken, um präventiv Situationen zu vermeiden, die das Selbstbewusstsein der jungen Mütter schwächen oder zerstören.

IV.4. KUCKUCK Anke / LUCKMANN Clara

## Mütter, Lust und Sexualität

Rowohlt, 1997, 350 S.

In dem vorliegenden Buch geht es nicht darum Koitusfrequenzen von Müttern abzufragen, sondern es wird darüber berichtet, was Mütter über ihre sexuellen Erfahrungen sagen, welche neuen Aspekte sich durch die Mutterschaft ergeben, welche Schwierigkeiten auftauchen können und warum.
Die Autorinnen haben Mütter, aus allen Altersgruppen und sozialen Zusammenhängen, über ihre sexuellen Erfahrungen vor, während und nach der Geburt zu den Themen Frust, partnerschaftlicher Verkehr und Trennung, Beziehung zur eigenen Mutter und sinnliche Beziehung zu den Kindern befragt. Die Umfrageergebnisse sind vielfältig, total unterschiedlich, manchmal auch erstaunlich und zutiefst ehrlich. Alle Aspekte rund um die weibliche Sexualität werden thematisiert.
So wird über erotische Hohezeit und sexuelle Flaute ebenso berichtet wie über die sich verändernde Sexualität der Frau nach der Geburtserfahrung; die Dammmassage und ihre Ausführung, der Dammschnitt, das Erleben der Sexualität in der Stillzeit und in den vielen Phasen der Mutterschaft danach.
Im Kapitel "Wie zeige ich es meinem Kinde" geht es um die sexuelle Entwicklung der Kleinen und darum, wie Mütter und Väter mit den sexuellen Selbsterfahrungen der Kinder umgehen können, wobei sie immer die eigenen Grenzen und die der Kinder im Blick haben.
Geburtshelfer/innen und Wissenschaftler/innen, sowohl konservative als auch fortschrittliche kommen ebenfalls zu Wort und werden kritisch unter die Lupe genommen. Dabei wird an manchen Stühlen gesägt.
Ein wirklich interessantes und lesenswertes Buch.

IV.5. KLEIN Margarita / WEBER Maria

## Das tut mir gut nach der Geburt

**Rückbildung und Neufindung: Wie Mütter ihr Wohlbefinden stärken können**

rororo, 1998, 158 S.

Das Buch richtet sich in klarer Sprache an Frauen, die Anregungen für ihre Rückbildung haben möchten. Es beschreibt sehr gut die Veränderungen, die das Mutterwerden im Leben einer Frau mit sich bringt.
Themen wie Wochenbettfluss, Stillen, Dammschnitt, Kaiserschnitt, Trennung von Mutter und Kind bei der Geburt, usw. werden beleuchtet und mit praktischen Vorschlägen zur Selbsthilfe vervollständigt. Gut beschriebene Übungen für die Wochenbettzeit lassen eine erste Bewegungsaufnahme zu.
Die Autorinnen geben viele Informationen, die sicher das Selbstbewusstsein der Mutter stärken und ihre vielen Fragen zum Zusammenspiel der Hormone, zum Leben im Alltag, zur Findung des eigenen Weges, beantworten.
Sie unterstreichen die Wichtigkeit, dass die Frau auch für sich selbst sorgen muss und geben Anregungen zur Entspannung, zur Arbeitseinteilung und zur Ernährung.
Über das Kapitel "Beckenboden" mit den anschaulichen Abbildungen der Anatomie zum Mitspüren und den Grundbeckenbodenübungen kommen wir zum Kern dieses Buches.
Sehr gut beschreiben die Autorinnen die Grundeinstellung aller Frauen nach der Geburt und führen uns mit viel Einfühlungsvermögen in die Problematik der Beziehung Frau/Mann/Kind um sich wohlzufühlen miteinander, um Partner zu bleiben, auch wenn man Eltern geworden ist.
Das letzte Drittel des Buches beinhaltet vielfältige Übungen, die gut beschrieben und mit Fotos dargestellt sind. Vielleicht hätte man im Einsteigerkapitel die zu beachtenden Vorsichtsmaßnahmen bei der Stärkung der geraden Bauchmuskulatur wiederholen können (Übungen, "Hebebrücke", "Zugbrücke", "Beckenschaukel" und "Schub und Atem"), da manche Frau sich sicher nur den Übungsteil anschaut und nicht das ganze Buch liest.

Rundum ein interessantes Buch mit viel Information und praktischer Anleitung!

### IV.6. KITZINGER Sheila

## Das Jahr nach der Geburt

**Ein Überlebenshandbuch für Mütter**

Droemer Knaur, 1995, 300 S.

Die Autorin beschäftigt sich in diesem Buch ausgiebig mit dem Alltag der Mütter, und wie sie das verflixte erste Jahr mir dem Baby so "unbeschadet" wie möglich überstehen können. In den 14 Kapiteln werden eben nicht nur die Bedürfnisse des Babys ernstgenommen, sondern auch die Empfindungen und Bedürfnisse der Mutter. Insbesondere dem oft vernachlässigten Thema "Wochenbett" widmet die Autorin viel Beachtung und geht auf Probleme ein, über die sehr oft überhaupt nicht geredet wird. Die körperlichen und seelischen Veränderungen nach der Geburt werden von allen Seiten betrachtet und die Autorin gibt eine Fülle von Anregungen und Ratschlägen, die besonders den Frauen nach der Geburt des ersten Kindes eine wertvolle Hilfe sein können. Die Kapitel über Rückbildungsgymnastik, Stillen, Ernährung oder Persönlichkeitsentwicklung des Kindes geben praktische und theoretische Informationen.
Alle Themen werden in der für Sheila Kitzinger so typischen direkten, liebevollen und unkomplizierten Sprache behandelt; eine wohltuende und aufbauende Lektüre. Gerade bei einem Dauernuckelbaby eine absolut sinnvolle "Nebenbeschäftigung"!

### IV.7. KITZINGER Sheila

## The year after childbirth

**(idem Das Jahr nach der Geburt)**

**Surviving the first year of motherhood**

Oxford University Press, 1994, 306 S.

Becoming a mother is one of the most challenging and exciting times of your life. In The Year After Childbirth Sheila Kitzinger offers the information and understanding every woman needs in this turbulent first year. Focussing not on the baby but on you, she discusses the changes you are experiencing - physical, emotional, and in your relationships with other people - and makes practical suggestions for how to cope if things go wrong. The book includes the following topics:
how your body changes - after a Caesarean - relaxation skills - exercise - eating well - turning into 'Mum' - getting over a difficult birth - postnatal depression - developing self-confidence - going back to work - bonding - breastfeeding - sleep - baby massage - the baby's personality and stages of development - childcare - fatherhood - sex - your family and friends - the arrival of a second baby.

### IV.8. NISPEL Petra

## Mutterglück und Tränen

**Depression nach der Geburt verstehen und überwinden**

Herder Verlag, 1996, 188 S.

Die Autorin, Mitbegründerin des Vereins "Schatten und Licht - Krise nach der Geburt", beschäftigt sich seit 1990 mit dem Thema "Postnatale Depression", als ihre Schwester in schwerster Form darunter litt.
Nach wie vor halten sich in unserer heutigen Gesellschaft hartnäckig, die romantisierenden Vorstellungen über die Mutterrolle. Der Bauch rundet sich und eingedeckt mit Fachliteratur über Säuglingspflege und Kindererziehung, nehmen viele Schwangere wissbegierig alle Informationen und Ratschläge auf, die ihnen dazu verhelfen sollen, eine gute Mutter zu werden.
Sehr bereichernd in dem Buch sind die zahlreichen Erfahrungsberichte betroffener Frauen, die ihre Depressionen bewältigt haben. Sie alle reden offen und frei über die Schwierigkeiten eine glückliche Mutter zu sein.
Kritisch zu betrachten ist allerdings das Kapitel "Biologische Ursachen für den Seelensturz", in dem Frau Nispel vor allem auf die Bedeutung und Wirkung der Hormone Östrogen und Progesteron für Schwangerschaft und Geburt eingeht. Nicht erwähnt werden die komplexen Zusammenhänge der anderen Hormone, nämlich der "Liebeshormone" Oxytozin und Prolaktin. Es sind besonders diese Hormone die die Psyche und das Verhalten der Frau beeinflussen.
"Eine Krise nach der Geburt ist erst einmal wertfrei anzusehen und fordert dazu auf, eine neue Balance zu finden."

### IV.9. OTTO Petra

## Das sanfte Beckenbodentraining

**Die Kraft spüren, die Entspannung genießen**

Rororo, 1999, 126 S.

Dieses Buch eignet sich sowohl für Frauen nach der Schwangerschaft wie auch allgemein für Frauen außerhalb des Geburtskontextes. Es enthält sehr komplette Ausführungen, die eine große Bereitschaft zum "Sich vertiefen in das Thema" voraussetzen. Angenehm zurückhaltende schwarz-weiß Fotos begleiten und ergänzen die Übungsbeschreibungen. Auch Tipps für den Alltag sind vorhanden, die manchmal etwas "hausfrauenlastig" klingen (staubsaugen und wischen / Wäsche aufhängen / bügeln ....). Trotzdem wirklich empfehlenswert.

### IV.10. OTTO Petra

## Die Lust neu entdecken

**Sex in der Schwangerschaft und nach der Geburt**

**Mit Kindern leben**

Rororo, 1996, 155 S.

Die veränderten sexuellen Bedürfnisse vor und/oder nach der Geburt eines Kindes sind das Thema dieses Buches. Die Lustlosigkeit oder das Hinauszögern oder Verweigern der Sexualität sollte von den Partner ernstgenommen werden und Anlass sein, tiefer zu blicken um sie zu verstehen und einzuordnen.
Die Autorin hat viel Erfahrung mit Menschen in der perinatalen Zeit und hat sich umfassend informiert. Herausgekommen ist ein Buch, das werdenden und jungen Eltern eigentlich ohne Einschränkung empfohlen werden kann und somit sicherlich eine Lücke schließt. Dass außerdem verschiedene Aspekte auch augenzwinkernd - humorvoll behandelt werden, kommt der gelegentlichen Schwere und Kompliziertheit des Themas zugute.

### IV.11. SHAW Fiona

## Zeit der Dunkelheit

**Der Weg aus einer Depression**

Kunstmann, 1998, 207 S.

Dieses Buch beschreibt den Weg einer jungen Frau von Beginn ihres scheinbar grundlosen Zusammenbruchs, kurz nach der Geburt ihres zweiten Kindes, bis hin zu dem Moment, indem sie ihr Entsetzen über das Geschehene in einem Buch verarbeitet. Es handelt sich hierbei um sehr persönliche und schmerzliche Erinnerungen. Die postnatale Depression ist lediglich der Auslöser, der nach Erklärungen verlangt, der die Autorin veranlasst die einzelnen Segmente ihres bisherigen Lebens in einen Zusammenhang zu bringen.
Es handelt sich hierbei um keine leichte Lektüre. Dieses Buch gewährt einen schonungslosen Einblick in einen schmerzhaften Prozess, den viele Frauen auf ganz individuelle Weise durchleben.

### IV.12. VOGEL Thea

## Die ganzheitliche Rückbildungsgymnastik

**Sich neu finden nach der Geburt**

**Ein Kursprogramm für jeden Tag**

Walter Verlag, 1999, 184 S.

Zur Autorin:
Lehrerin, Geburtsvorbereiterin, Aus- und Weiterbildungen u.a. für GfG
Dieses Buch stellt uns ein wirklich "anderes Konzept" von Rückbildung vor: Den Weg zum eigenen Körper gemeinsam mit dem Kind wiederfinden über die Bewegung, die Musik, das Spiel, den Austausch mit anderen Müttern, die Freude und die Fantasie. Die starke seelische und körperliche Offenheit nach der Geburt sind der Ausgangspunkt zu einer tiefen Körperwahrnehmung und einer sinnvollen seelischen Neuorientierung.
Das Buch gibt Anleitungen zum Wiederfinden der Bewegungsfreude, zu Wohlfühlübungen, zur kraftschonenden Ausführung der alltäglichen Bewegungen mit dem Kind, zu bestimmten Übungen mit dem Kind und zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur. Doch

Thea Vogel bietet mehr als Gymnastik. Das Konzept versöhnt die Frau mit ihrer neuen Situation, mit ihrem veränderten Körper, mit ihrer neuen Lebensaufgabe. Es gibt nebenbei viele Informationen zur Selbstreflexion, eine sehr gute Einführung in die Beckenbodenanatomie und ausführliche Erklärungen für das Erspüren der verschiedenen Beckenbodenschichten.
Für Kursleiterinnen liefert es viele Anregungen, einen Kurs unterhaltsam zu gestalten und mehr aus einer Rückbildung zu machen als eine körperliche Ertüchtigung.
Ein reiches Buch mit vielen originellen Anregungen, die Freude bringen und zum Lachen anregen.
Obwohl das Buch die Möglichkeit bietet für sich allein Rückbildungsgymnastik zu machen, so ist doch die Teilnahme an einem guten Kurs empfehlenswert, weil Rückfragen, zusätzliche Erklärungen und Austausch untereinander möglich sind.

### IV.13. KUSHNER RESNICK Susan

## Dunkle Tage der Seele

Bastei Lübbe, 2002, 286 S.

Die Autorin schildert in diesem Buch ihre eigenen Erfahrungen mit der postnatalen Depression. Nach erfolgreicher medikamentöser und psychotherapeutischer Therapie blickt sie zurück auf das erste Jahr nach der Geburt ihres 2. Kindes. Durch die therapeutische Hilfe ist es ihr jetzt möglich in ihrer Schilderung die Etappen ihres Weges immer tiefer in die postnatale Depression zu beschreiben und zu kommentieren, sowie die Anzeichen zu benennen, welche sie, als sie auftraten, verleugnet hat.
Der Erfahrungsbericht dieser Frau zeigt, wie verkannt auch heute noch die postnatale Depression ist und wie lange sie sich oft im Verborgenen entwickeln kann. Im Laufe der Therapie nimmt die Tatsache, an einer seelischen Erkrankung zu leiden an Schrecken ab, die Erzählerin nimmt ihre Krankheit an. Sie lernt akzeptieren ein nicht voll "funktionsfähiges" Gehirn zu haben, das Hilfe braucht durch Ersatzstoffe von außen. Im Rückblick sieht sie es als Chance an, durch dieses schlimme Leiden und die Therapie sich ihrer Angst gestellt zu haben, sie im Endeffekt, ihrer Einschätzung nach, an Lebensqualität gewonnen hat.
Der Erfahrungsbericht ist gefärbt durch das amerikanische Umfeld der Erzählerin, gibt dem Leser /Leserinnen die Möglichkeit, Gemeinsamkeiten sowie auch Unterschiede zu erkennen. Besonderen Raum in der Erzählung nimmt die Unterstützung durch den Mann ein, der neben seiner Berufstätigkeit sich den Kindern gewidmet hat und viel Sorge um seine Frau durchgestanden hat. Dies zeigte sich dann nach durchstandener Krise bei ihm in einem posttraumatischen Stress-Symptom, das es gemeinsam zu überwinden galt.

### IV.14. KLEIN Margarita

## Beckenboden - deine geheime Kraft

rororo, 2003, 123 S.

Dies ist ein sehr frauliches Buch von einer erfahrenen Hebamme und Diplom-Pädagogin, für Frauen jeden Alters. Es ist sehr einfühlsam geschrieben, in schönen sanften Farben gehalten, mit ansprechenden Zeichnungen und wenigen Fotos. Das zentrale Thema ist der Beckenboden der Frau, der außer dass er die inneren Organe trägt, eine wichtige Rolle spielt für den inneren Halt und die äußere Haltung, für das seelische Gleichgewicht und die körperliche Beweglichkeit, als Quelle von Kraft und Palast der Lust als Basis des Körpers und Tor ins Leben. Einleitend beschreibt die Autorin den raffinierten anatomischen Aufbau des Beckenbodens und macht ihn für Hand und Verstand erfassbar. Nach einem kurzen Beckenbodencheck folgen eine Reihe Körperwahrnehmungs- und Phantasieübungen, damit die Leserin sich nach und nach mit ihrem Körper, insbesondere ihrem Beckenboden vertraut machen kann. Ein weiteres Kapitel widmet sie der gelebten Sexualität und den Zyklen der Lust. Die Gezeiten, die Erfahrungen, die Frauen durchleben im Laufe der Jahre, beschreibt Margarita Klein mit großer Feinfühligkeit und fachlicher Kompetenz, ehe sie zum Übungsteil übergeht.
Sie gibt gut verständliche Anleitungen für ein ganzheitliches Training in verschiedenen Positionen, mit unterschiedlichen Schwerpunkten in einer ausgewogenen Abfolge und in angenehmer Anzahl. Dem Beckenboden in der Schwangerschaft und in der Zeit nach der Geburt widmet sie besondere Aufmerksamkeit.
Zum Schluß gibt es noch Tipps für den Alltag und Antworten auf die zehn häufigsten Fragen zum Thema Beckenboden. Ein empfehlenswertes Buch für Frauen aller Altersstufen!

### IV.15. GMÜR Pascale

## Mutter - Seelen - Allein

**Erschöpfung und Depression nach der Geburt**

Verlag pro juventute, 2000,134 S.

Der Glaube, dass Mutterglück und tiefe Verbundenheit mit dem Kind jedesmal auf natürliche Art und Weise nach der Geburt einsetzen, ist ein Klischee. Für so manche junge Mutter kann die Zeit nach der Geburt zum absoluten Albtraum ausarten. Endlich halten sie ihr gesundes Baby in den Armen und trotzdem fühlten sie sich leer, einsam, unfähig, unzufrieden oder enttäuscht. Das Gefühl, dass sie die einzige junge Mutter ist, die nicht mit ihrer Situation fertig wird, drückt sie immer mehr in die Tiefe und in die seelische Einsamkeit. Pascale Gmür zeigt anhand von lebhaften Beispielen, dass dies kein Einzelfall ist, sondern dass sehr viele junge Mütter durch diesen schweren Gemütszustand hindurch müssen. Schon allein dies macht das Buch lesenswert. Die Autorin zeigt, dass postpartale Depression ernstzunehmen ist, dass es aber auch eine Zeit ist, die vorüber geht, wenn man sich, erstens seines Zustandes bewusst wird und zweitens daran arbeitet und Hilfe sucht.

# V.Stillen

Das Stillen wird in den nachfolgenden Büchern aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet:
Gesundheitliche und praktische Aspekte, besondere Beziehung, Ernährung während der Stillzeit, das Stillen größerer Babys sowie Abstillen.

.

V.1. BENKERT Brigitte

## Alles über Stillen

Ravensburger Verlag, 1995, 72 S.

Dieses schön illustrierte Buch beinhaltet alle wichtigen Informationen, die man/frau zum Stillen braucht.
Die übersichtliche Aufmachung erlaubt sowohl eine angenehme Lektüre quer durch alle Kapitel, wie auch ein punktuelles Nachschlagen. Das breitgefächerte Informationsangebot reicht vom WHO-Kodex, der Initiative stillfreundlicher Kliniken über richtiges Anlegen des Babys, wie zugefüttert werden kann ohne Saugverwirrung auszulösen, bis zum Stillen von Frühgeborenen oder Zwillingen. Schade ist nur, dass das schöne Titelbild kein richtiges Anlegen zeigt: Das Baby nuckelt mit eingezogener Unterlippe an der Brust, wenn die Mutter es länger als fürs Foto so weiter stillt, wird sie wunde Brustwarzen bekommen (Glücklicherweise ist das richtige Anlegen im Textteil im Innern richtig erklärt).

V.2. BENKERT Brigitte

## Das Ravensburger "Stillbuch"

**Ein Standardwerk, das ausführlich alle Aspekte rund um das Stillen behandelt**

Ravensburger, 1997, 192 S.

Zur Einführung wird auf die symbolische Bedeutung der Muttermilch in den verschiedenen Zeitepochen hingewiesen. Die Gesellschaft nimmt großen Einfluß auf unser Stillverhalten, oft zweifelt die junge Mutter an der Fähigkeit, ihr Kind zu stillen. In diesem Buch bekommen die Mütter / Eltern die Gelegenheit fachgerechte Informationen über die Anatomie der Brust, die Milchbildung, die Zusammensetzung der Milch, das Anlegen, bis zum Stillen in schwierigen Situationen zu erhalten. Alternative Fütterungsmethoden und Stillhilfsmittel werden vorgestellt und erläutert.
Weitere Themen dieses Buches sind verschiedene Krankheiten bei der Mutter oder beim Kind und die Medikamenteneinnahme, die das Stillen erschweren könnten.
Da viele Mütter sich mit der Gewichtsentwicklung beim Stillen ihrer Kinder auseinander setzen, hat die Autorin auch diesem Thema ein Kapitel gewidmet.
Die Autorin behandelt die verschiedenen Themen sehr ausführlich und objektiv. Durch viele Abbildungen wird das Buch sehr verständlich, ist wohlgegliedert und als Nachschlagewerk für junge Mütter und Eltern sehr geeignet.

V.3. BRANDT-SCHENK Iris-Susanne

## Stillen

**Das Praxisbuch für die optimale Ernährung Ihres Säuglings**

**Für die schönste Zeit mit Ihrem Baby - was junge Mütter wissen sollten**

Südwest-Verlag, 1998, 96 S.

Die häufigsten Fragen junger Mütter zu Stillproblemen, Stillzeiten, Saugverwirrung, Baby Blues, Gewichtszunahmen, Ernährung der Mutter, Genuss- und Suchtmitteln, dem Abstillen und viele mehr werden von der erfahrenen Autorin Iris-Susanne Brandt-Schenk (Laktationsberaterin IBCLC) verständnisvoll und sachkundig beantwortet.
Ein Praxisbuch für die optimale Ernährung des Säuglings, knapp und übersichtlich gestaltet und mit Fotos aufgelockert. Ein empfehlenswertes Buch für werdende Eltern.

V.4. BUMGARNER Norma Jane

## Wir stillen noch...

**...über das Leben mit gestillten Kleinkindern**

La Leche League International, 1996, 259 S.

Dieses Buch ist Labsal für die mitunter verunsicherte mütterliche Seele. Da ist zu lesen, dass es doch keine Ausnahme ist, sein Kind nach dem ersten Geburtstag noch zu stillen, wenn das Ende dieser innigen Zweisamkeit noch keineswegs in Sichtweite scheint und weder Mutter noch Kind die Absicht haben, dem Fläschchen den Vortritt zu lassen.
Es werden Fragen behandelt, die sich jede Mutter nach dem 6. bis 8. Monat Vollstillen stellt. Handfeste und brauchbare Ratschläge zeigen, wie mit "ewigen Nörglern" im Familien- und Bekanntenkreis umgegangen werden kann, ohne dabei seinen Standpunkt und seine Sicherheit in Bezug auf das Beste für sein Kind zu verschweigen.
Die Leserin wird sich bewusst, dass viele negative Gefühle gegenüber dem Stillen über das erste Lebensjahr hinaus oft von außen in die intakte Mutter-Kind-Beziehung hineingetragen werden.
Das Kapitel "Für Väter - Ihr seid auch Eltern" sollte Pflichtlektüre für jeden Vater sein, am besten schon vor der Geburt. Mit Einfühlsamkeit und Hintergrundwissen beschreibt die Autorin, dass es auch beim Stillen um eine gesunde Beziehung zwischen Mutter und Vater und auch zwischen Kind und Vater geht. Wenn sich die Mutter ohne Druck und ohne schlechtes Gewissen dem Kind widmen darf, wird sie ihren Partner für sein Verständnis noch mehr lieben.
Wie lange das Stillen gehen kann, ist bereits aus den Kapitelüberschriften am Ende des Buches zu erkennen "Stillen von Zweijährigen, Dreijährigen und Kindern über vier Jahren". Wie lange gestillt werden kann, ohne für die Beteiligten eine Plage zu sein, wird anhand von Erfahrungen von Müttern anschaulich dargestellt.
Die wichtigste Botschaft in diesem Buch lautet "Du kannst das Abstillen - zu deinem Besten und dem des Kindes - vergessen". "Vergessen" wird im Sinne von einfach sein lassen verstanden, von alleine passieren lassen. Das Kind zeigt selbst, wann es zum Loslassen bereit ist, wann es sich wegentwickeln möchte, wann die Mutter nicht mehr so gebraucht wird.
Ob die Stillzeit kurz oder lange dauert, sie sollte wenn möglich mit einer, für beide Seiten, innigen und ungestörten Stillbeziehung verbracht werden. Daher ist dieses Buch für alle Mütter empfehlenswert, denn das positive Gefühl gegenüber dem Stillen, das hier vermittelt wird, können alle Familien brauchen.

V.5. BUMGARNER Norma Jane

## Mothering your nursing toddler

**(idem Wir stillen noch)**

La Leche League International 2000, 308 p.

How long are you going to nurse that baby? Six months? Eight months? A year? What if you celebrate your baby's first birthday and your little one is still nursing, with no sign of letting up any time soon?
Many a modern mother has felt as though she has embarked on uncharted waters as she continues to breastfeed a child into toddlerhood. The child's need to nurse is clear - but mother has lots of questions. The author puts the experience of nursing an older baby or child in perspective, within the context of the entire mother - child relationship. She cites biological, cultural, and historical evidence in support of extended breastfeeding and shares stories gleaned from thousands of families in which nursing and natural weaning have been the norm.
With warm insight into the needs of both mothers and children, this book covers what parents need to know about nursing toddlers.

V.6. BUMGARNER Norma Jane

## Le bambin et l'allaitement

**(idem Wir stillen noch)**

La Leche League 1989, 207 p.

L'auteur explique pourquoi certains enfants tètent au-delà de la petite enfance (et pourquoi leur mère le permet). Elle nous dit comment les mères ont répondu aux curieux, ont fait face aux pressions extérieures, et ont bien vécu leur vie d'épouse durant ces années parfois frustrantes, mais toujours palpitantes. Elle nous parle de l'amour et des limites pour l'enfant de deux, trois et quatre ans.
Il n'existe pas de règle fixe quant au moment où un bambin devrait se sevrer; n'en cherchez donc pas ici. Vous devrez trouver vos propres réponses. Norma Jane nous a fourni d'excellentes lignes à suivre pour nous aider à faire la part des choses. Elle parle par expérience, ayant elle-même allaité ses enfants. Elle a aussi discuté avec beaucoup d'autres mères, ce qui lui permet de refléter un vaste

éventail d'expériences et d'attitudes. Elle a écrit un ouvrage qu'on pourrait qualifier de manuel de "survie" de la mère nourrice, d'une valeur inestimable pour toutes celles qui désirent acquérir de nouveaux points de vue sur la vie de tous les jours avec leurs petits.

### V.7. CAFARELLA Jane

## Breastfeeding .... naturally

Nursing mothers' Association of Australia 1996, 228 p.

The best available book on breastfeeding from downunder. Easy to read, very well structured.

### V.8. CRONJAEGER Marietta

## Das Stillkochbuch

**Über 100 Rezepte - lecker und bekömmlich für Mutter und Baby**

Kösel, 1998, 141 S.

Die Autorin gibt vorab wertvolle Tipps für die stillende Mutter, um dann mit einer ganzen Palette an guten Rezepten für süße und pikante Gerichte, ein wirklich brauchbares Kochbuch anzubieten.
Ein paar Gramm Butter oder Schlagsahne extra machen die Gerichte gehaltvoller für stillende Mütter und Genießer.
Darüber hinaus sind die Anleitungen für die Gerichte so verständlich und leicht beschrieben, dass sogar Ungeübte gut damit umgehen können und sich oder anderen eine Leckerei bereiten können.
Die Rezepte enthalten von "Getränken für die Mütter", "Frühstücksideen" über "Aufläufe", "pikante Kleinigkeiten", bis zu "Nachspeisen und Kuchen" vieles mehr. Es wird eine Liste erstelt mit Hinweisen zu gut und schlecht verträglichem Obst für Mutter und Kind. An dieser Stelle könnte der Eindruck entstehen, eine stillende Frau müsste auf vieles verzichten. Besser wäre der Hinweis, die "kritischen" Nahrungsmittel in kleinen Mengen auszuprobieren und die Signale ihres Babys zu beachten.
Auch recht ungesunde Nahrungsmittel wie Leberwurst, Schweinefett und Salami werden aufgeführt, was jedoch kritisch zu betrachten ist. Schade ist auch, dass keine Vollkornrezepte angeboten werden und dass als Süßungsmittel Fabrikzucker angegeben ist.
Ein nur bedingt empfehlenswertes Buch.

### V.9. GOTSCH Gwen

## Stillen - Einfach nur stillen

La Leche Liga, 1999, 142 S.

Ein Stillbuch mit allen wichtigen Informationen zur Vorbereitung auf die Stillzeit und als Begleiterin während der Stillzeit. Treten spezielle Themen oder Fragen auf, wird auf weiterführende ausführliche Literatur oder auf die Hilfe von Stillberaterinnen verwiesen. Ein gut zusammengefasster Ratgeber, der sich schnell und einfach liest und doch alles Wichtige anspricht und dabei immer den richtigen Ton trifft.

### V.10. GUOTH-GUMBERGER Martha / HORMANN Elizabeth

## Stillen

**Rat und praktische Hilfe für alle Phasen der Stillzeit**

Gräfe und Unzer, 2000, 191 S.

Viele praktische Fragen zum Stillen beschäftigen Mütter in der Schwangerschaft und vor allem nach der Geburt. In diesem Buch finden Sie ausführliche Beschreibungen und Lösungsvorschläge für zahlreiche Fragen, viele Anregungen, praktische Hinweise und hilfreiche Tipps. Sie können sich bereits vorab über das Stillen informieren oder Kapitel für Kapitel nachlesen, was Sie in den einzelnen Phasen der Stillzeit erwartet.
Ein guter Stillbeginn in den ersten Stunden und in der Wochenbettzeit erleichtert die folgenden Monate entschieden, und Sie erfahren, worauf es dabei besonders ankommt: richtiges Anlegen, gute Stillpositionen, Häufigkeit und Dauer der Stillmahlzeiten, Umgang mit Schwierigkeiten.
Ein gelungener Ratgeber von zwei Still- und Laktationsberaterinnen.

### V.11. HENZINGER Ursula

## Stillen

**Die Quelle mütterlicher Kraft**

Walter Verlag, 1999, 271 S.

Ursula Henzinger ist mit diesem Buch ein einzigartiges Werk gelungen, welches sich mit der Geschichte, mit dem Einfluss der Gesellschaft, mit den unterschiedlichen Kulturen im Hinblick auf Frauen- und Mutterrolle, Stillmythen, Handhabung des Stillens und mit der Mutter-Kind Bindung auseinander setzt. Die Vater-Kind Bindung ist vom Ursprung her gleichwertig. Väter haben eine angeborene fürsorgliche und zärtliche Beziehung zu ihren Kindern, wenn sie nicht durch gesellschaftliche Vorgaben und Klischees daran gehindert werden wie z.B.: Kinder kriegen und Kindererziehung ist Frauensache. Dieses Klischee hat jahrzehntelang in Deutschland und Luxemburg Väter aus den Kreißsälen ferngehalten und Väter in die reine Geldverdienerrolle für die Familie gedrängt.
Das Märchen der Schlangen-Amme begleitet die Leser/innen durch die vier Hauptkapitel des Buches - I Die Frau und der Säugling; II Die Frau und das Kleinkind; III Vater-Mutter-Kind; IV Abschiednehmen: Abstillen
In diesem Buch wird durch den Einblick in die Kulturgeschichte und die Vergangenheit bewusst gemacht, dass Stillen ein zentraler, aber eben nur ein Teil eines umfassenden Ganzen ist und dass es für eine stillende Frau bedeutend sein kein, ihre Familingeschichte, ihre Stillgeschichte mit ihrem Kind im Zusammenhang mit der Kulturgeschichte zu sehen. Erfahrungen aus den Generationen zuvor - Erfahrungen der Mütter, Großmütter, Urgroßmütter prägen das Leben und die Fähigkeiten der heutigen Frauen entscheidend mit.
In diesem Buch sind so viele "Bonbons" zu finden, so viele Hintergründe beleuchtet, die bewusst machen, wie so manches Stillproblem herangezüchtet wurde, dass es für jeden der in diesem Bereich tätig ist eine besondere Herausforderung bedeutet sich auf dieses Buch einzulassen. Und sicherlich lohnt es sich, dieses Buch mehrmals zur Hand zu nehmen und zu lesen!

### V.12. HILSBERG Regina

## Stillen - Das Beste für ihr Baby

Rororo, 1997, 249 S.

Dieses undogmatische Stillbuch, aus der Erfahrung einer vierfachen Mutter geschrieben, lässt viel Raum um seinen eigenen Weg zu finden. Es enthält weniger "Fachwissen" als andere Stillbücher, aber doch auch ausreichend für eine gelungene Stillzeit. Leider haben sich einige Fehlinformationen eingeschlichen und einige Fotos zeigen ungünstige Stillpositionen (Seite 31, 33). Darüber hinaus enthält es wichtige Informationen über das Leben mit dem Baby z.B. persönliche Mobilität, Stillen, Sex und Partnerschaft, Schlafen, Berufstätigkeit. Das Buch zeigt auf lockere Art und Weise wie Babybetreuung und Stillen in ganz verschiedene Lebensentwürfe passen können und wie die Bedürfnisse des Babys, die eigenen und die der Umwelt gegeneinander abgewogen werden können. Die Themen Beikost und Abstillen runden das Buch ab. Mehr als nur ein Stillbuch.

### V.13. KITZINGER Sheila

## Ich stille mein Baby

**Das umfassende Handbuch für die junge Mutter. Informationen und praktische Anleitungen. Mit vielen farbigen Fotos.**

Kösel, 1989, 160 S.

Dieses noch immer am reichsten bebilderte Stillbuch ist einfach eine Augenweide. Leider zeigten in der alten Ausgabe viele Stillfotos, beim genauen Hinschauen, eine ungünstige Stillposition, die zu wunden Mamillen führen kann. Auch in der neuen Ausgabe gibt es immer noch Fotos zu sehen, wo das Baby nicht der Mutter zugewandt liegt und seinen Hals verrenken muss, um die Brust zu fassen (z.B. S.17, S.23, S.28, S.43, S.136 und einige mehr). Auch einige Handhaltungen, die Zug auf die Brustwarze ausüben oder Milchgänge abdrücken können, sind manchmal zu sehen (S.22, S.162).

Der Text ist sehr einfühlsam geschrieben und enthält viele Informationen. Das Kapitel über Hilfe beim Anlegen spiegelt eine oft angewandte aber sehr eingreifende Praxis wider. Erstaunlicherweise ist die Saugverwirrung gar nicht thematisiert.
Ein schönes Buch, das aber leider mit einigen Mängeln behaftet ist.

### V.14. KITZINGER Sheila
## Breastfeeding
**(idem Ich stille mein Baby)**
**How to give your baby the best start in life**
Dorling Kindersley Book, 1998, 167 S.

The classic guide to successful breastfeeding, fully revised and expanded to meet the needs of today's new mothers. This book shows marvellous photos of interaction between mothers and babies and of nursing mothers but unfortunately some of the photos show babies with a poor latch on the breast only taking the nipple and sucking it. However in the written text correct latch on is well explained.

### V.15. LA LECHE LEAGUE INTERNATIONAL (Hrsg)
## Handbuch für die stillende Mutter
Schüler Ag, Bielen, 1994, 425 S.

Dieses Buch beruht auf den Erfahrungen bei der Beratung vieler tausende stillender Frauen und vermittelt Ihnen
* wie Sie sich in der Schwangerschaft auf das Stillen vorbereiten können
* wie bald nach der Geburt Sie das erste Mal Ihr Baby anlegen
* wie Sie für reichlichen Milchfluss sorgen können
* welchen Schutz das Stillen Ihrem Baby gegen Krankheiten bietet
* wie Sie häufig auftretende Stillprobleme erkennen und überwinden
* wie Sie die Milchmenge steigern können, wenn die Milch vorübergehend "versiegt" ist
* wann und wie Sie feste Nahrung einführen
* wie das Stillen die Mutter-Kind-Beziehung fördert
* was einzelne Mütter und Väter über das Stillen und ihre Beziehung zum Kind berichten

Dieser reich illustrierte Ratgeber zeigt Ihnen, wie Sie mit Gelassenheit das Stillen und Muttersein genießen können, so dass dadurch Ihre ganze Familie eine Bereicherung erfährt.

### V.16. LIGUE INTERNATIONALE LA LECHE
## L'art de l'allaitement maternel
**(idem Handbuch für stillende Mütter)**
Les Editions de l'homme, 1995, 378 p.

Ce livre, basé sur les conseils prodigués à des centaines de milliers de mères nourrices, répondra à toutes vos questions:
* Comment vous préparer durant la grossesse en vue d'assurer un bon départ à l'allaitement
* Quand commencer à allaiter après l'accouchement
* Comment établir et entretenir une sécrétion lactée abondante
* Comment l'allaitement protège votre bébé contre les maladies
* Comment identifier et surmonter les difficultés courantes d'allaitement
* Comment rétablir votre sécrétion lactée en cas de "tarissement" temporaire
* Quand et comment introduire les aliments solides
* Comment l'allaitement aide à la formation du lien mère-enfant

On y trouvera aussi des témoignages personnels de parents sur l'allaitement vu comme un moyen d'établir une relation avec leur enfant.
Cet ouvrage vous aidera à vous détendre et à prendre plaisir à allaiter et à materner votre bébé, d'une façon telle que votre famille tout entière s'en trouvera enrichie!

### V.17. LOTHROP Hannah
## Das Stillbuch
Kösel, 2000, 338 S.

Dieses Standardwerk für die Stillzeit, mit fast 400 Seiten, ist mehr als nur ein Buch übers Stillen. Selbstverständlich enthält es alle Informationen damit das Stillen klappt, diese sind in Hannahs besonderem freundlichen ansprechenden Stil geschrieben, so wie wenn eine weise Freundin einen begleiten würde.
Das Stillbuch widmet sich auch ausführlich der ganzheitlichen Einstimmung aufs Mutterwerden, regt schon in der Schwangerschaft dazu an, sich auf die Veränderungen mit einem Baby einzustellen und sich dementsprechend zu organisieren, damit die erste Zeit nicht durch Hektik belastet wird. Information zur Geburt ergänzen den vorgeburtlichen Teil. Als ganzheitliches Buch rundet ein Kapitel über Naturheilverfahren das Gesamtangebot ab. Diese allumfassende Ganzheitlichkeit ist für die einen Leserinnen ein tolles Angebot, andere die nur Informationen zum Stillen suchen empfinden es vielleicht als zu umfassend und breitgefächert. Nur einige Kleinigkeiten sind aufgefallen: Hannah Lothrop empfiehlt eine bestimmte Handpumpe, diese ist aber leider in der Praxis nicht immer effektiv. Sie empfiehlt bei Flaschenfütterung einen der Mutterbrust nachempfundenen Sauger zu wählen, einen solchen gibt es jedoch nicht.
Leider hat die Titelbildredaktion (wie so oft bei Stillbüchern), die unabhängig von der Autorin den Einband bestimmt, gepatzt: das Baby vom Einband nuckelt oder lutscht nur vorne an der Brustwarze. Schade, hier wurde die Chance vertan ein Bild von einem richtig trinkenden Baby in die Köpfe zu prägen. Trotz dieser misslungenen Verpackung ist der Inhalt sehr empfehlenswert.

### V.18. LOTHROP Hannah
## Breastfeeding naturally
**(idem Das Stillbuch)**
Fisher Books, 1999, 288 p.

This basic book on breastfeeding includes even more than all important breastfeeding topics (f. ex. Natural remedies, preparing for your baby, living with your baby). 280 pages full of useful informations starting in pregnancy and accompanying you through the first year with the baby.

### V.19. LOTHROP Hannah
## Beim Stillen ganz gelassen sein
**Massagen, Atem- und Körperübungen für Mütter**
Kösel, 1998, 69 Minuten, CD

Hannah Lothrop, hat eine CD besprochen mit Übungen, die helfen, im aufreibenden Alltag mit einem kleinen Baby wieder zu Atem zu kommen, zu entspannen und die Milch fließen zu lassen.
Die ersten Übungen, die ungefähr eine halbe Stunde dauern, stellen eine nicht zu unterbrechende Sequenz dar. Dank ihrer angenehmen Stimme lässt Hannah Lothrop den Alltagsstress von uns abfallen und führt die Frauen auf eine "Insel", wo sie Kraft tanken können, wo sie, die im Moment so viel geben, wieder ihre Batterien aufladen können. Die weiteren Übungen können einzeln, bei Bedarf sogar mit Baby, ausgeführt werden und bieten kleinere minutenlange Ruhepausen.

### V.21. NYLANDER Gro
## Natürlich Stillen!
**(Breast ist Best)**
Norwegen, 1996, 37 Minuten, VHS

Deutsche Übersetzung Iris Susanne Brandt-Schenck,
Ein Film über das Stillen, die Muttermilch und den ersten Kontakt mit dem Neugeborenen. Was macht Muttermilch zur idealen Ernährung für Babys? Welche Probleme kann es beim Stillen geben? Wie können Eltern dem Neugeborenen den besten Start ins Leben geben?
Der Film eignet sich zur Vorbereitung auf das Stillen und zum Gebrauch in Kursen die auf die Elternschaft oder die Geburt vorbereiten. Er ist aber auch sehr gut geeignet für den privaten Gebrauch, als Ersatz oder Ergänzung zu schriftlichem Informationsmaterial.

Als Geschenk für junge Eltern ist diese VHS-Cassette nützlich, sinnvoll und hilfreich um die ersten Probleme beim Stillen besser zu meistern. Im Verlauf der Stillzeit bietet der Film dann immer wieder neue Informationen sowie Motivation und Rückhalt.

V.22. PAJUCARA GUIMARÃES MAROOQUIM Maria MAGALHÃES SHANER Rebecca Ann

## Amamentar, Por Que Não?

La Leche League de Maceió, 1992, 244 p.

"Amamentar è um acto de amor". Com esta frase começa este livro de La Leche League. Nele se encontra todas as informações necessárias para obter um bom êxito na amamentação.
Todos as temas estão presentes como as vantagens da amamentação onde várias mães testemunham de diferentes experiências pessoais, como evitar certas dificuldades como mamilo doloroso, infecção, pouco leite, greve do peito etc. Mostra igualmente com imagens a técnica de extrair o leito do peito. Fala também da importância do papel do pai não só durante a amamentação como da gravidez à amamentação.
Resumindo, este livro será extremamente útil a todas aquelas mães que já amamentaram, que estão amamentando ou que desejam amamentar os seus filhos. O livro, sem dúvida, transmite mensagem de técnica de amor e de segurança no manejo da arte instintiva e natural que é a amamentação.

V.24. SALIS Bettina / MUIR Claudia

## Was stillende Mütter essen sollen

### Die richtige Ernährung für Mutter und Kind

Rororo, 1997, 184 S.

Im ersten Teil des Büchleins beschreiben die Autorinnen, eine Hebamme und eine Ernährungsberaterin, die seelischen und körperlichen Veränderungen nach der Geburt und geben praktische Tipps für die Bewältigung des Alltags, wobei ein Kapitel sich an die Väter wendet. Das Vorurteil, dass stillende Mütter auf so vieles in ihrer Kost verzichten müssen, wird beiseite geräumt. Hingegen werden hilfreiche Anregungen gegeben wie mit Bauchschmerzen bei Babys umgegangen werden kann. Nach einer Einführung in die Ernährungslehre, wobei die Bedürfnisse der stillenden Mutter besonders berücksichtigt werden, folgt der Rezeptteil, gegliedert nach den Jahreszeiten. Die verschiedenen Mahlzeiten sind manchmal schnell zubereitet, manchmal dauert's etwas länger. Oft ist eine Vorbereitungszeit angegeben, die es ermöglicht, sich ein gutes Essen am Vortag vorzubereiten oder vorbereiten zu lassen. Immer berücksichtigen die Zubereitungen die besonderen Anforderungen an die Kost einer stillenden Mutter, das gilt auch für die Desserts und die Mixgetränke. Dieses empfehlenswerte Buch beschränkt sich auf das Wesentliche, ist schnell zu lesen und reich an sinnvollen Anregungen!

V.25. THIRION Marie

## L'allaitement

Editions Albin Michel, 1999, 359 p.

Un guide pratique, qui a connu un succès considérable dès sa première parution, ce livre apporte des réponses réconfortantes et chaleureuses à toutes les questions que peuvent se poser les futures ou les jeunes mères.
"Il est temps de réapprendre les bases de cette fonction pourtant si naturelle, de les expliquer clairement, afin de redécouvrir l'importance et le plaisir de nourrir son enfant", dit Marie Thirion, pédiatre, mère de trois enfants.

V.26. BENKERT Brigitte

## Das besondere Stillbuch für frühgeborene und kranke Babys

Ravensburger, 2001, 128 S.

Dieses Stillbuch ist besonders einfühlsam in der Sprache und es macht Mut in der schwierigen Zeit nach der zu frühen Geburt oder der Geburt eines kranken Kindes. Eigentlich richtet das Buch sich an Mütter; aus den vielen Sachinformation können aber auch alle in diesem Bereich Arbeitende einen Nutzen ziehen, da eine sehr fortschrittliche, stillfreundliche Frühgeborenenpflege beschrieben wird. In der emotional sehr stark belasteten Zeit trifft die ruhige Sprache des Buches, die immer verschiedene Möglichkeiten aufzeigt, die Eltern auffordert ihre Grenzen zu erkennen, ihre Entscheidungen sorgfältig abzuwägen, genau den richtigen Ton. Als Stillbuch ist das Buch auch über die Frühgeborenen - oder Krankenzeit hinaus ein guter Begleiter, da alle Stillthemen dargestellt werden. Weitere Themen rund um Frühgeburt werden in anderen Büchern über Frühgeborene gut ausgeführt, somit stellt dieses Buch eine gute Ergänzung zu diesen Büchern dar, da in diesen das Stillen oft wenig Raum hat.

V.27. MINOT Cathérine et Phillippe

## A l'aube de l'allaitement

Film, 2003, 28 minutes

Ce nouveau vidéo sur l'allaitement est centré sur les premiers jours de l'allaitement. Il présente par l'image et la narration l'établissement de l'allaitement de la première mise au sein en salle de naissance jusqu'à l'allaitement de retour à domicile, au jour 5. Il présente les changements, les adaptations, les interactions et donne une vue réelle des premiers jours en présentant le colostrum, la montée laiteuse, les sensations de gonflements, les selles de bébé, sa perte de poids, ses états de somnolence, l'état émotionnel de la mère, etc.
Il s'agit ici d'un film à voir et à revoir en se préparant pour l'allaitement. Il ne reste que 2 petites critiques à formuler: Bien que la plupart des scènes font bien attention et expliquent la bonne prise du sein, plusieurs images présentent quand même un bébé mal placé. Les états d'éveil et de sommeil du bébé sont développées, mais comme image et texte ne vont pas toujours de pair ce qui est une occasion manquée pour illustrer ces différents états par l'image.
Le film est à recommander pour les informations sur le début de l'allaitement pour en savoir plus sur la poursuite, un bon livre sera utile et devra le compléter.

V.28. DIDIERJEAN-JOUVEAU Claude-Suzanne

## L'allaitement maternel

La voie lactée

Editions Jouvence, 2003, 95 p.
Rédactrice en chef de la revue "Allaiter aujourd'hui" et animatrice de groupes d'allaitement de La Leche League, cette maman a allaité ses trois garçons avec plaisir. En écrivant ce livre de poche elle veut non seulement faire partager ce plaisir avec d'autres mamans, mais aussi les aider devant certains problèmes. Bien qu'elle écrit elle-même pour approfondir le sujet, aucun livre ne vaut l'art de l'allaitement maternel de La Leche League. Néanmoins je suis d'accord pour dire que ce petit manuel est très riche en informations pour les mamans qui n'ont pas trop de problèmes. Il est divisé en deux parties:

- Les bienfaits de l'allaitement maternel non seulement pour l'enfant mais également pour la mère.
- Des questions et des réponses et comment faire pour que ça marche.

Donc un petit livre, mais riche en informations qui peut vous aider dans la vie de tous les jours pendant la période où vous allaiterez votre enfant.

V.29. KOOPMANN Sabine

## 100 Fragen: Richtig stillen

Rororo-Verlag, 2003,113 S.

Die Autorin, freiberufliche Hebamme und Stillberaterin, liefert in diesem Buch solides Basiswissen zum Stillen. Im ersten Kapitel "Wunderwerk Brust" erklärt sie die Anatomie und Physiologie der Brust, um danach auf die Einstimmung auf das Stillen bereits in der Schwangerschaft einzugehen. Es folgen wichtige Informationen für einen guten Stillbeginn, insbesondere was das erste Stillen und das korrekte Anlegen anbelangt. Auch Alltagsfragen rund ums Stillen, das Gedeihen des Babys und das Thema Geschwister werden eingehend behandelt. Unter der etwas unpassenden Kapitelüberschrift "Stillen in besonderen Situationen" werden neben verschiedenen Stillproblemen (wunde Brustwarzen, Milchstau, usw.) und Erkrankungen von Mutter und Kind auch die Themen Zwillinge, Sport, Rückstände von Fremdstoffen in der Muttermilch, Berufstätigkeit

und Stillen sowie Empfängnisverhütung in der Stillzeit erörtert. Insgesamt ein informatives, schön aufgemachtes und gut zu lesendes Buch.

### V.30. BRÜCKNER Heinrich, Dr. Med. / BRÜCKNER Helga

## Richtig stillen

Verlag Gesundheit, 1996, 219 S.

Ein etwas älteres Buch aber kompetent und komplett im Inhalt. Alles Wissenswerte ist auch heute noch aktuell. Also empfehlenswert als Lesebuch für Schwangerschaft und Stillzeit.

### V.31. DIDIERJEAN-JOUVEAU Claude-Suzanne

## Anthologie de l'allaitement maternel

Jouvence Editions 2002 141 pages

Dans ce livre Claude-Suzanne Didierjean a selectionné précieusement par 135 textes sur l'allaitement maternel. Elle est mère de 3 garçons et s'interroge sur la naissance depuis plus de 25 ans. Elle participe à de nombreuses associations et a écrit plusieurs ouvrages autour de la naissance, l'allaitement et la parenté.
Comme l'écrit si bien Michel Odent (obstétricien de réputation internationale) dans le préface: "Il est impossible de résumer une œuvre aussi originale et aussi riche que ce livre." Cet ouvrage nous introduit dans des milieux culturels d'une extrême diversité. L'autrice a rassemblé dans ce livre un beau panorama de l'allaitement à travers le temps et l'espace. Ces textes littéraires sur l'allaitement ont été écrits par des femmes qui en avaient sans doute eu l'expérience ou par des hommes bons observateurs. La majorité de ces textes décrivent les bonheurs de l'allaitement, que ce soit pour le bébé, la mère (ou les "spectateurs", à commencer par le père). On y trouve aussi les "galères", les douleurs, le bébé qui ne prend pas de poids, les interdits d'hier (et d'aujourd'hui encore) responsables de tant d'échecs: ne pas prendre le bébé dès qu'il pleure, ne pas donner le sein plus que toutes les trois ou quatre heures, etc. Je dois dire que vers la fin, certains textes ne sont plus de notre vécu. "Allaitement spéciaux" décrive des situations qui peuvent étonner et même voir choquer. Pour nous, l'allaitement est tellement lié à la relation d'une mère à son enfant que nous avons du mal à concevoir qu'en d'autres temps et sous d'autres cieux, pas si lointains finalement, une femme puisse avoir certains comportements.
Un livre à lire quand on s'intéresse aussi à la lointaine histoire de l'allaitement avec toutes ses facettes.

### V.32. BENKERT Brigitte

## Einfach stillen

Urania Verlag, 2005, 192 S.

Dieses neue Buch von Brigitte Benkert, hauptberufliche Laktationsberaterin IBCLC und mehrfache Autorin von Büchern zum Thema Stillen, kann alle Informationsansprüche von werdenden und jungen Eltern erfüllen. Es birgt ebenfalls Weiterbildungsfutter für Leute, die beruflich mit Babys und Kleinkindern arbeiten. Übersichtlich aufgebaut ist es in die folgenden großen Kapitel aufgliedert: Wissenswertes über das Stillen, Rund um die Stillpraxis, Mutter und Kind in besonderen Situationen und Stillprobleme erfolgreich lösen.
Das Kapitel "Wissenswertes über das Stillen" liefert wichtige Basisinformationen zu den Bereichen: Muttermilch ist einzigartig, Stillen hat viele Vorteile, Entscheidung für und gegen das Stillen. Das sehr ausführliche Unterkapitel über die Zusammensetzung der Muttermilch und den anatomischen Aufbau der Brust wird den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen gerecht.
Das Kapitel "Rund um die Stillpraxis" enthält reichlich Informationen für eine gelungene Stillzeit über: Stillreflexe, gemeinsam vorbereiten auf die Stillzeit mit Extrabeitrag für Väter, Veränderung und Ernährung in der Schwangerschaft, Stimmungsschwankungen, Informationen über stillfreundliche Krankenhäuser, das erste Stillen und das richtige Anlegen und Saugen sowie wohltuende Brustmassagen. Das Abpumpen und Aufbewahren der Milch, das Füttern derselben mit Becher, Löffel & Co und sinnvolle Stillhilfsmittel werden anschaulich erklärt und beschrieben. Auch die Themen zurück in den Beruf, Beikost und Abstillen werden hier kompetent erklärt.
Im Unterkapitel wichtige Dinge wird gesagt, dass anfangs 2-3 Nachthemden gebraucht werden, warum es Nachthemden sein müssen und nicht Pyjamas bleibt mir schleierhaft. Warum auf Seite 100 steht:" Stillhütchen werden von Stillberaterinnen oft als Notlösung…", ist mir schleierhaft. Ich kenne viel mehr Krankenschwestern und Hebammen, die zu dieser Notlösung greifen
Das Kapitel "Mutter und Kind in besonderen Situationen" widmet sich dem Stillen nach Kaiserschnitt, dem Stillen von Zwillingen, frühgeborenen, kranken und behinderten Babys, dem Tandemstillen und dem Stillen von Adoptivkindern.
Das Kapitel "Stillprobleme erfolgreich lösen" liefert Hilfe und praktische Tipps, wenn das Stillen Fragen aufwirft, wie: Erkrankungen der Mutter oder des Babys, Medikamente in der Stillzeit, Gewichtsentwicklung und Gedeihstörungen, Schreibabys und Stillstreik. Auch Probleme mit den Brustwarzen, der Brust oder dem Milchangebot werden einfühlsam und ausführlich beschrieben, einschließlich erprobter Lösungsmöglichkeiten.
Eine Beschreibung ist etwas verwirrend (S 142): "Haben Sie offene Verletzungen im Warzenreich, hilft es das Kind so anzulegen, dass die Verletzung im Mundwinkelbereich ist. (so weit klar) Denn da wo der Ober- und Unterkiefer aufeinandertreffen, ist die größte Spannung beim Saugen". Dies klingt etwas verwirrend und wäre meiner Ansicht nach klarer, wenn es heißen würde: "Denn in der Mitte des Ober- und Unterkiefer wird die größte Spannung beim Saugen ausgeübt."
Das ganze Buch ist reich bebildert und zeigt erstklassige Fotos, die ansprechen und den Text sinnvoll ergänzen.

### V.33. BENKERT Brigitte

## Stillen - 100 Elternfragen

Urania Verlag 2007, 127 S.

Brigitte Benkert, Still- und Laktationsberaterin und Expertin der WHO/UNICEF Initiative "Babyfriendly Hospital", hat in ihrem neuesten Stillbüchlein (es ist klein und handlich) die 100 häufigsten Elternfragen zum Stillen beantwortet. Ob es dabei um die Zeit vor und kurz nach der Geburt, um die ersten Wochen mit dem Baby, um Hilfe bei Stillproblemen oder um besondere Stillsituationen geht, die Antworten zeugen von einem großen Wissens- und Erfahrungsschatz und von viel Einfühlungsvermögen. Alle wichtigen Informationen, die eine Frau dabei unterstützen können, ihr Baby so lange zu stillen, wie sie möchte, werden präzise und gut verständlich in diesem Nachschlagwerk geliefert. Sehr empfehlenswert für Schwangere, Stillende und ihre Partner.

### V.34. MASARACCHIA Regina

## Gestillte Bedürfnisse

Oesch Verlag 2007 229 S.

Regina Masaracchia, Krankenschwester und IBCLC Laktationsberaterin setzt in diesem Buch das Stillen und die Bedürfnisse von Babys und ihren Eltern in einen gesellschaftlichen Kontext und schafft so ein Plädoyer für das Stillen an sich und für ein stillfreundliches Umfeld für werdende und junge Familien. Zitat: „Wahrscheinlich besteht nirgendwo ein so großer Konflikt zwischen den kulturellen Erwartungen und den physiologischen Bedürfnissen der Kinder wie in den Bereichen Stillen und Schlafverhalten“.
Beginnend mit Schwangerschaft und Geburt liefert dieses Buch alle wichtigen Informationen für die gesamte Stillzeit bis zum Zeitpunkt des Abstillens. Alle theoretischen und praktischen Aspekte für eine gelungene Stillzeit werden angesprochen, Problemlösungen werden aufgezeigt für die schwierigen Phasen in der Stillbeziehung und das Stillen in besonderen Situationen wird ebenfalls erläutert. Aufgelockert wird das Buch durch einige Illustrationen und durch Kommentare von prominenten Frauen aus Politik und Gesellschaft. Lesenswert!

V.35. SEARS Martha, R.N. and SEARS William, M.D.

## The Breastfeeding Book

Little, Brown and Company 2000, 258 pages

In recent years there has been a tremendous resurgence of interest in breastfeeding as women have discovered its unparalleled benefits to both mother and child. However, first-time mothers often lack the support and the knowledge they need to breastfeed successfully. And books on breastfeeding frequently fail to address the practical challenges that confront many women – especially women who work outside the home – when they choose to breastfeed.
For today's nursing mothers, The Breastfeeding Book has comprehensive, reassuring, authoritative information on:

- getting started, with illustrated tips for getting your baby latched on properly
- increasing your milk supply
- breastfeeding in absentia
- pumps and the new technology associated with breastfeeding
- making sure your nursing baby gets proper nutrition
- breast milk vs. formula
- breastfeeding and fertility
- nutrition and fitness while breastfeeding
- nighttimes breastfeeding
- the father's role in breastfeeding
- toddler nursing and natural weaning
- and much more

Taking a realistic, contemporary approach, the Searses bring an age-old practice completely up to date.

V.36. PRYOR Gale / HUGGINS Kathleen

## Stillen, Job und Family

La Leche League 2008, 259 S.

„Stillen, Job und Family" kann von sich den Anspruch erheben ein komplettes und gut strukturiertes Nachschlagewerk für berufstätige, stillende Mütter zu sein.
Angefangen mit dem Bonding, über wertvolle Information zur Zusammensetzung und Wichtigkeit der Muttermilch, dem Grundwissen über das Stillen, bis hin zum Planen des Wiedereinstiegs in den Beruf, ist dieses Buch mit allen Informationen versehen, die eine berufstätige, stillende Mutter benötigt.
Es wurde wirklich an alles gedacht: An die genaue Planung des Wiedereinstiegs, an das Abpumpen, Aufbewahren und Füttern von Muttermilch mit allen nötigen Infos, an die Situation am Arbeitsplatz, an gesetzliche Regelungen (leider nur für Deutschland, Österreich und die Schweiz), sowie an die für die La Leche League Bücher so typischen, Mut machenden Erfahrungsberichte.
Problemlösungen zum Abpumpen und Aufrechthalten der Laktation, sowie zur Steigerung der Milchbildung wurden ebenso wenig vergessen, wie wertvolle Tipps für die Betreuungspersonen.
Mütter die einen Wiedereinstieg in den Beruf planen, finden hier ein sehr nützliches und motivierendes Buch, das es sich auf jeden Fall anzuschaffen lohnt

V.37 PALMER Gabrielle

## The politics of Breastfeeding

Pinter & Martin LTD 2009, 423 pages

Dieses ist die dritte Auflage (auf englisch) eines spannenden und umfassenden Buches über Stillen. Es ist kein Stillratgeber, sonder beschäftigt sich mit allen Themen rund ums Stillen, die oft nicht angesprochen werden. Schon der Titel ist provokant und so soll es auch sein. Das Buch wird ihm gerecht.

Die Autorin, langjährige Stillberaterin, Aktivistin und UNICEF Mitarbeiterin, legt in den Kapiteln dar, wieso Stillen auch politisch ist, wirft Fragen auf wie "Warum wird der Beitrag von Frauen an der Ernährung der Gesellschaft durch stillen nicht (monetär) bewertet?" und dokumentiert auch sehr eindrücklich wie es historisch dazu kam, dass Muttermilchersatznahrung erfunden, dann in immer größeren Maß produziert wurde und auch mit subtilem Druck vermarktet wird. Sie zeigt die Arbeit der Weltgesundheitsorganisation und anderen, die die Umsetzung des internationalen Kodex zu Marketing von Muttermilchersatzprodukten fordern und dokumentieren, auf und erzählt immer wieder Fallbeispiele, z.B. von den Philippinen, wo Werbung für Muttermilchersatznahrung immer wieder den Kodex unterläuft und ein von der Regierung eingesetzter Rechtsanwalt, der aufklären sollte, mit seinem Leben dafür bezahlen musste oder von "David gegen Goliath" Konflikten, wenn Eltern Konzerne anprangern, nachdem ihr Kind durch verunreinigte Muttermilchersatznahrung krank geworden ist. Im letzten Kapitel diskutiert sie noch Zusammenhänge zwischen Stillen und Umweltschutz: Wie viel Elektrizität, Wasser und Treibstoffe, die zur Produktion und dem Transport von Muttermilchersatznahrung gebraucht werden, könnten eingespart werden, wenn all Babies gestillt würden? Und dann spricht sie auch die Weltökonomie an: "Die Produktion eines perfekten Nahrungsmittels (Muttermilch) liefert auf ideale Weise Vorteile für Mutter und Kind, aber seine Produktion und die Lieferung hat keinen geldwerten Vorteil für irgendeine Firma – das heißt, es trägt nicht zur Bildung von (monetär bewertbarem) Wohlstand bei."

V.38 EUGSTER Gaby/ BOTH Denise

## Stillen gesund und richtig

Gut vorbereitet ins Leben starten

Urban& Fischer 2009 102 S.

Die bekannten Autorinnen und Stillberaterinnen Denise Both und Gabi Eugster haben mit diesem Buch einen kompakten und praktischen Ratgeber geschaffen. Stillende Mütter erhalten einerseits hier professionelle, auf wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen basierende Informationen, die sehr übersichtlich aufgebaut und leicht zu finden sind. Auf der anderen Seite bricht hier der La Leche Liga Hintergrund beider Autorinnen durch, was sich durch die zahlreichen Mut machenden Erfahrungsberichte zeigt. Das Buch ist einfach und logisch aufgebaut und das Stichwortverzeichnis erleichtert das Suchen von bestimmten Themen. Dieser Aufbau ermöglicht es, das Buch je nach „Bedarf" zu lesen. Sehr hilfreich sind die kurzen, gut strukturierten Zusammenfassungen, wo man auf den ersten Blick alles Wichtige erfährt was man zu dem jeweiligen Thema wissen muss.

Dieses Buch ist sowohl für Mütter geeignet, die einfach ein gutes Nachschlagewerk zu den wichtigsten Themen zum Stillen suchen, wie auch für Mütter, die der Sache mehr auf den Grund gehen wollen - hierbei kommt der wissenschaftliche Hintergrund beider Autorinnen zum Tragen. Auch für Gesundheitspersonal und Stillberaterinnen kann dieses Buch sicherlich ein gutes Nachschlagewerk sein.

Das einzige, was ich als Kritik anmerken möchte ist, dass das Tragen von Brustwarzenschonern zwischen den Stillmahlzeiten zur Behandlung wunder Brustwarzen ohne weitere Erklärungen angeraten wird. Hier fehlt meiner Meinung nach der Hinweis, dass das Tragen von Brustwarzenschonern (wenn es übertrieben wird) durch den permanenten Druck auf die Brustwarze und die damit verbundene Stimulation der Milchbildung im schlimmsten Fall zu einem Milchstau führen kann.

Um dieses Stillbuch zu vervollkommnen, hätte ich mir noch ein ausführlicheres Kapitel über Stillhilfsmittel gewünscht. Abgesehen davon kann ich diesen wertvollen Stillratgeber nur wärmstens weiterempfehlen.

# VI. Frau sein - Mutter sein

Verschiedene Aspekte zum Thema "Frauengesundheit" werden in den nachfolgenden Büchern behandelt:
Körpergefühl, Wohlbefinden, Empfängnisverhütung, Anatomie und Physiologie der weiblichen Geschlechtsorgane, verschiedene Frauenkrankheiten. Außerdem sind hier Bücher zu finden, die sich mit der gesellschaftlichen Rolle der Frau und Mutter auseinander setzen.

VIa.Frauengesundheit
VIb.Frauen als Mütter

# VIa.Frauengesundheit

.VIa.1. ARBEITSGRUPPE NFP

## Natürlich und sicher

**Natürliche Familienplanung - Ein Leitfaden**

TRIAS, 2005, 163 s.

Bei diesem Buch handelt es sich um die völlig überarbeitete und aktualisierte Version einer Publikation, die zum ersten Mal 1987 erschienen ist. Das Thema ist nach wie vor aktuell und interessant: Natürliche Familienplanung.
Ausführlich wird diese Methode der Empfängnisregelung erläutert auf der Basis aller wichtiger Informationen zur weiblichen und männlichen Anatomie und Fruchtbarkeit und zum weiblichen Zyklus und seinen Fruchtbarkeitszeichen. Die Beobachtung der Körpersignale (Temperatur, Zervixschleim, Gebärmutterhals, usw) wird gut verständlich erklärt und die Methode eingehend dargelegt. Sie kann bei Kinderwunsch nützlich sein oder zur Empfängnisverhütung angewendet werden, auch nach Absetzen der Pille, während der Stillzeit oder in den Wechseljahren.
NFP hat den großen Vorteil, dass es keine Nebenwirkungen gibt und dass die Sicherheit der Methode bei richtiger Anwendung einem Pearl-Index von 0,4 entspricht, was dem der Pille entspricht.
Das Buch ist sehr ansprechend und übersichtlich gestaltet, mit zahlreichen Abbildungen, Zyklustabellen und schönen Fotos. Für alle Frauen (und Männer), die sich eingehend über den weiblichen Zyklus informieren und die natürliche Familienplanung kennen lernen möchten, ist dieses Buch absolut empfehlenswert.

VIa.2. BERCKHAN Barbara

## Die etwas gelassenere Art, sich durchzusetzen

**Ein Selbstbehauptungstraining für Frauen**

Kösel, 1996, 239 S.

Dieses Buch hat mit Schwangerschaft, Geburt, Stillen oder Kindererziehung überhaupt nichts zu tun. Dennoch möchten wir es vorstellen, weil es ein Buch ist, das vielen Frauen gerade in dieser sensiblen Phase um die Geburt etwas bringen könnte. Könnten den Frauen nicht gerade in dieser Phase der Belastung und Neuorientierung, etwas mehr Mut, Selbstvertrauen und Gelassenheit gut tun? Zu keiner anderen Zeit in ihrem Leben werden Frauen von sich selbst und von ihrer Umwelt so in Frage gestellt und unter Druck gesetzt als eben vor und nach der Geburt eines Kindes. Vielleicht lohnt es sich bei der Lektüre dieses Buches einen Blick nach innen zu wagen und sich zu fragen: Wie geht es meinem "inneren Kind"? Wie steht es mit dem inneren Kritiker und Antreiber? Nach dieser Selbstreflektion kann der Weg beginnen zu einer Selbstbehauptungsstrategie, die Schritt für Schritt ausprobiert und eingeübt werden kann. Jede kann es lernen, gelassen und beharrlich zu sein, um zu ihrem Ziel zu gelangen, Grenzen zu ziehen, Konflikte auszutragen und das Beste aus ihrem Ärger zu machen. So kann sie, ohne zuviel Energie zu vergeuden, in Auseinandersetzungen, sei es mit Arbeitskollegen, Vorgesetzten, Verwandten oder auch dem Gesundheitspersonal, sich behaupten und durchsetzen. Es kann ihr auch gelingen, mit Phantasie andere Wege zu finden, die ihr gut und wichtig sind.

VIa.3. BLUME Angelika

## Verhüten oder schwanger werden

**Natürliche Familienplanung**

Rowohlt Verlag, 1999, 160 S.

Immer mehr Frauen suchen nach Informationen, wie sie ihre fruchtbaren Tage präziser herausfinden können, entweder weil sie sich ein Kind wünschen oder aber weil sie sicher verhüten wollen. Dabei möchten sie auf hormonelle Eingriffe (etwa durch Ovulationshemmer, wie die Pille) und mechanische Methoden (Spirale, Präservativ, Diaphragma) möglichst verzichten.
Die Medizinpublizistin Angelika Blume gibt grundlegende Informationen zu Verhütung und Empfängnis und stellt die verschiedenen Methoden und ihre sichere und praktische Anwendung vor.

VIa.4. THE BOSTON WOMEN'S HEALTH COLLECTIVE

## Unser Körper - Unser Leben

**Ein Handbuch von Frauen für Frauen**

Rororo, 1997, 639 S.

1. Band

Die erste Ausgabe dieses zweiteiligen Buches wurde vor etwa 20 Jahren in Amerika veröffentlicht. Es ist entstanden im Zuge der neuen Frauenbewegung, als die Frauen begannen zu sich selbst zurückzufinden und mit anderen Frauen über sich zu reden. Neue Themen, die bis dahin tabu waren, wie z.b. Sexualität, Homosexualität, Vergewaltigung und Abtreibung wurden aufgegriffen. Das vorliegende Buch ist das Ergebnis einer langjährigen Arbeit unter Frauen, die nicht nur das vorhandene medizinische Material über den weiblichen Körper aufgearbeitet und kritisch unter die Lupe genommen haben, sondern sich auch untereinander und mit anderen Frauen ausgetauscht haben, über ihre Kindheit, ihre Erfahrungen mit Männern und Frauen, ihre Ängste, Träume und Hoffnungen.
Das Buch wurde in den darauf folgenden Jahren mehrfach überarbeitet und durch die persönliche Weiterentwicklung der Autorinnen und auch die Veränderungen innerhalb der Frauenbewegung um vieles sachlicher, reifer und pragmatischer. An manchen Stellen ist jedoch die euphorische, aufmüpfige und kämpferische Stimmung der damaligen Zeit noch spürbar. Eine Stimmung von der wir uns heute neu anstecken lassen sollten, da überall wieder Tendenzen erkennbar werden, die die Selbstbestimmungsmöglichkeiten von Frauen erneut einzuschränken versuchen.
Der erste Band behandelt folgende Themen:
Körperbild, Ernährung, Alkohol, Psychopharmaka und Zigaretten, Frauen in Bewegung, Alternative Heilverfahren, Psychotherapie, Gesundheit und Umwelt, Gewalt gegen Frauen, Liebesbeziehungen, Frauenliebe, Sexualität, Anatomie und Physiologie der Sexualorgane, Verhütung, sexuell übertragbare Krankheiten, Schwanger?, Abtreibung, neue Fortpflanzungstechnologien

VIa.5. THE BOSTON WOMEN'S HEALTH COLLECTIVE

## Unser Körper - Unser Leben

rororo, 1996, 437 S.

2. Band

Der zweite Band behandelt folgende Themen:
Schwangerschaft, Geburt und Geburtsvorbereitung, die Zeit nach der Geburt, mögliche Komplikationen bei Befruchtung, Schwangerschaft und Geburt, Frauen werden älter, frauenspezifische Krankheiten und Frauen im Gesundheitswesen
Auch wenn in der Zwischenzeit schon einiges von dem überarbeiteten Material nicht mehr auf dem neuesten Stand sein kann, so ist es doch eine absolut empfehlenswerte Lektüre, die jeder Frau grundlegende Informationen und nützliche Hinweise geben kann, zu mehr physischem, emotionalen und geistigen Wohlergehen, zu mehr Selbstbestimmung über ihre Gesundheit und ihren Körper und ihr Leben.

VIa.6. BROWN DORESS Paula / LASKIN SIEGAL Diana

## Unser Körper - Unser Leben

**Über das Älterwerden**

Rororo, 1997, 779 S.

Älterwerden und Altern hat nur wenig mit dem "Alter" zu tun. Denn Altern ist ein Prozess, der irgendwann zwischen Geburt und Tod einsetzt und bei jedem Menschen einen meist kontinuierlich langsamen, wenn auch individuell verschiedenen Verlauf nimmt. Anders ausgedrückt: Keine Frau wacht auf und ist plötzlich siebzig. Im Gegenteil, sie hatte viele Jahre Zeit, sich darauf vorzubereiten und innerlich einzustellen.
Das fällt schwer in einer so auf Jugend und Jugendliche fixierten Gesellschaft wie der unseren. Doch es ist leichter, zufrieden siebzig

zu werden, wenn man sich schon als Dreißigjährige mit dem unausweichlichen Älterwerden beschäftigt hat, dem eigenen und zwangsläufig dem der Mütter und Väter. Denn unser Wohlbefinden hängt weniger von den Jahren ab, die wir schon gelebt haben, als davon, wie wir mit uns selbst umgegangen sind.
Allerdings: Frauen müssen lernen, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen und in wichtigen Aspekten vorauszuplanen, d.h. auch, in manchen Punkten konsequent an sich zu denken. Und das gilt nicht nur für den beruflichen Werdegang und die finanzielle Vorsorge, sondern auch für die eigene Gesundheit, das Zusammenleben mit anderen und die sexuellen Wünsche.
Deshalb richtet sich dieses Buch mit seinem Optimismus und seinem Realitätssinn, mit seinen präzisen sozialen, juristischen und medizinischen Informationen, den vielen hilfreichen Tipps und persönlichen Erfahrungsberichten nicht nur an Frauen über 50 oder 60, sondern an alle Älterwerdenden, wo immer in ihrem Leben sie sich auch befinden.
Unter anderem werden folgende Themen behandelt:
Bewußt älter werden; das Schönheitsideal, Ernährung und Bewegung; sexuelle Beziehungen; Menopause - Wechseljahre; Wohnformen und Lebensgestaltung; Arbeitsleben und Ruhestand; die finanzielle Situation; Frauen und Pflege; Osteoporose; Inkontinenz, Gebärmutteroperationen Krebs; Vergeßlichkeit und Altersdemenz; Verlust, Trauer, Sterben; sich selbst mit anderen verändern.

### VIa.7. FEMINISTISCHES FRAUEN GESUNDHEITS ZENTRUM

## Endometriose

**Verstehen und Verändern**

Eine Informationsbroschüre, 1999, 94 S.

Diese Informationsbroschüre möchte alle betroffenen Frauen ermutigen einen neuen Weg im Umgang mit der Endometriose zu suchen. Ein Allheilmittel für Endometriose gibt es bisher noch nicht. Trotzdem kann frau unterschiedliche Möglichkeiten finden, die ihr helfen.
Im ersten Teil der Broschüre wird ausführlich beschrieben, was Endometriose ist, wo sie vorkommt, welche Ursachen sie haben könnte und welche Folgen die Erkrankung hat.
Im zweiten Teil werden die verschiedenen Diagnose- und Behandlungsmethoden der Schulmedizin vorgestellt und über die bisherigen Ergebnisse ihrer Wirksamkeit berichtet.
Da die wesentliche Folge von Endometriose Schmerzen sind, wird im dritten Teil über den Umgang mit Schmerzen informiert und es werden Alternativen vorgestellt.
Im letzten Teil der Broschüre wird über alternative Behandlungs- und Umgangsformen der Endometriose berichtet. Am Ende der Broschüre befinden sich Literaturhinweise und hilfreiche Adressen.

### VIa.8. GESUNDHEITSWISSEN UND GESUNDHEITSFORSCHUNG FÜR FRAUEN Hrsg.

## Myome

**Eine Selbsthilfebroschüre für Frauen**

Vertrieb: Beate Hummel, 1997, 48 S.

Diese Selbsthilfebroschüre für Frauen vermittelt Wissen über die körperlichen Grundlagen, über die schulmedizinischen und alternativen Behandlungsmethoden. Sie macht den Frauen Mut sich ausführlich zu dokumentieren und nach Konsultierung verschiedener Ärzte/innen und Meinungen, den für sie stimmigen Weg zu finden, der nicht immer die Operation sein muß. Auch wenn frau sich zu einer Operation entschließt, liefert dieses Buch wichtige Informationen. Einige Erfahrungsberichte runden das Gesamtangebot ab.

### VIa.9. FEMINISTISCHES FRAUEN GESUNDHEITS-ZENTRUM

## Wechseljahre

**Aufbruch in eine neue Lebensphase**

**Ernährung und Bewegung, Naturheilkunde, Osteoporose, Hormonbehandlung**

Feministisches Frauengesundheitszentrum e.V. Berlin 2000, 100 S.

Diese informative Broschüre beschreibt den Wechsel in eine neue Lebensphase, ein Übergang, der von jeder Frau anders erlebt wird. Das Heftchen macht Mut in sich hineinzuhorchen um zu spüren was einem gut tut. Die Themen Ernährung und Bewegung werden umfassend behandelt. Vor- und Nachteile einer Hormontherapie, die Osteoporose und die verschiedenen "Wechselbeschwerden" werden ausführlich dargestellt. Schulmedizinische wie naturheilkundliche Behandlungsweisen werden erläutert und kommentiert. Ein Büchlein das Mut macht für seine Gesundheit und sein Wohlbefinden verantwortungsbewusst zu sorgen.

### VIa.10. FÖDERATION DER FEMINISTISCHEN FRAUENGESUNDHEITSZENTREN (USA) (HG.)

## Frauenkörper - neu gesehen

**Ein illustriertes Handbuch**

Orlanda Frauenverlag 1997, 186 S.

Dieses Buch macht die Erfahrungen, Methoden und Erkenntnisse der inzwischen 20jährigen Frauengesundheitsbewegung allen Frauen zugänglich. Über 200 Zeichnungen und Fotografien zeigen die weiblichen Sexualorgane in einer Detailtreue und Vielfalt, wie sie in Anatomiebüchern bislang nicht zu finden sind.
Die verständlich geschriebenen Texte tun ihr Übriges, um den geheimnisvollen Schleier, den die medizinische Wissenschaft um den Körper der Frau gewoben hat, zu lüften.
Sexuelle Erfahrungen und die genaue Beobachtung physiologischer Abläufe fügen die Autorinnen zu einer neuen Sicht des sexuellen Empfindungszyklus der Frau zusammen. Verhütungsmethoden, Schwangerschaftsabbruch und Selbstuntersuchung werden genauso präzise dargestellt wie chirurgische Eingriffe oder zuverlässige Hausmittel, Veränderungen im Zyklus oder verschiedene Erkrankungen.
Ein wichtiges Buch für alle Frauen, um eine selbstbewusste und entmystifizierte Beziehung zu sich selbst und ihrem Körper zu entwickeln.

### VIa.11.GRAFF Sunny

## Mit mir nicht!

**Selbstbehauptung und Selbstverteidigung im Alltag**

Orlanda Frauenverlag, 1997, 255 S.

Dieses Buch zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung im Alltag, thematisiert die sexistische Gewalt gegen Frauen und die oft von Frauen verinnerlichte Opferrolle. In den einzelnen Kapiteln wird frau Mut gemacht ihre Grenzen wahrzunehmen und es werden Strategien dargestellt wie sie sich wehren kann. Dieses Wehren kann rein verbal sein, in dem frau bei blöden Bemerkungen nicht einfach weghört sondern schlagfertig reagiert und den Täter konfrontiert. Aber auch die effiziente körperliche Gegenwehr bei einem Angriff wird dargestellt. Das Buch spricht eine klare, manchmal erschreckende realistische Sprache. Die praktische Anleitung, gezielt Gewalt einzusetzen um jemanden schwer oder sogar tödlich zu verletzen, mag insbesondere bei Frauen, die tätliche Gewalt am eigenen Körper noch nie erlebt haben, erst einmal auf Abwehr stoßen. Die verschiedenen Berichte über Gewalt gegen Frauen lassen dennoch erkennen, dass diese Verletzungen des Angreifers notgedrungen stattfinden müssen, um mit halbwegs heiler Haut davonzukommen. Das Buch rüttelt wach, alle Ungerechtigkeiten wahrzunehmen und sich dagegen zur Wehr zu setzen um mit Achtung und Respekt behandelt zu werden. Um dieses Ziel zu erreichen muss die Opferwelle abgeworfen werden und in Gedanken Mut gefasst werden um sich in bedrohlichen Situationen zur Wehr zu setzen.

VIa.13. KITZINGER Sheila

## L'expérience sexuelle des femmes

Seuil, 1986, 383 p.

Ceci n'est pas un livre de plus sur la sexualité féminine. C'est un livre différent. Sheila Kitzinger l'a écrit à sa manière, avec sa sympathie active après avoir écouté beaucoup de femmes. Reflet des récits de ces femmes qui ne vivent pas leur sexualité, comme le font bien des hommes en terme de performance, mais se situent dans la continuité de la vie, ce livre témoigne des dimensions différentes des expériences, des étapes et des changements. Il nous parle des moments d'indifférence, du bonheur et même du malheur. C'est un manuel, un guide, où le sexe n'est jamais séparé du sentiment du corps.

VIa.14. KOLIP Petra (HG)

## Weiblichkeit ist keine Krankheit

**Die Medikalisierung körperlicher Umbruchphasen im Leben von Frauen**

Juventa Verlag 2000, 260 S.

Beiträge, wie bsp. Mädchen als neue Klientel, Medikalisierung der Pubertät durch die Mädchengynäkologie, Schwangerschaft und Geburt im "Zangengriff" der Medizin, ungewollte Kinderlosigkeit und Reproduktionsmedizin, Hormone oder keine, Entfernung der "nutzlosen" Gebärmutter schildern die Medikalisierung dieser Umbruchphasen und zeigen auf, wie oft unter dem Vorwand der Prävention sich Normen verschoben haben und jetzt Eingriffe gerechtfertigt werden. Auch der Beitrag über Schwangerschaftsabbruch wirft ein neues Licht auf die in den Medien so hochgeschaukelte Diskussion um die "Pille danach". Jedes einzelne Kapitel ist hier lesenswert und kann für sich allein je nach Interessenlage gelesen werden. Weitere Beiträge betrachten die Medikalisierung der weiblichen Umbruchphasen in einem Gesamtbild und analysieren den gesellschaftspolitischen Zusammenhang. Der abschließende Artikel über Frauengesundheitszentren und Geburtshäuser gibt einen guten Überblick über die Entstehung und Entwicklung dieser beiden von Frauen für Frauen getragenen Einrichtungen.

VIa.15. MENDELSOHN S. Robert, Dr. med.

## Männermacht Medizin

**Male Practice - wie Ärzte die Frauen beherrschen**

Mahajiva Verlag, 1989, 230 S.

In diesem Buch wendet sich der Autor vornehmlich an die Frauen. Die herablassende Haltung der Schulmedizin Frauen gegenüber ist dermaßen fest verankert, dass sich die meisten Ärzte ihrer negativen Gefühle weiblichen Patienten gegenüber gar nicht bewusst sind.
Und so kommt es, dass Ärzte sich bei Frauen viel schneller als bei Männern zu Labortests und Röntgenaufnahmen hinreißen lassen, dass sie viel zu viel Medikamente verschreiben - vorrangig ihren Patientinnen - und bei weitem zu oft zum Mittel der Operation greifen. Zwei der am meisten, ohne Sinn und Verstand angeordneten, operativen Eingriffe sind laut Dr. Mendelsohn die Hysterektomie (operative Entfernung der Gebärmutter) und die Mastektomie (Brustamputation), und er widmet hier ganze Kapitel diesen so oft unnötigen Operationen.
Dr. Mendelsohn ist ein medizinischer Ketzer, er vertritt die überspitzte Ansicht, dass der behandelnde Arzt für gewöhnlich die größte Gefahr für Ihre Gesundheit darstellt, da die Methoden der modernen Medizin selten greifen und vielfach gefährlicher sind als diejenigen Krankheiten, die sie angeblich diagnostizieren und behandeln sollen.
Dieses Buch ist teilweise polemisch und sicher aufrüttelnd. Es schildert aber auch viele bekannte Situationen die zum Nachdenken anregen und den Frauen Impulse geben, aufzudecken wo, wann und von wem sie als unmündige Patientinnen behandelt werden.

VIa.16. NOFZIGER Margaret

## Natürliche Geburtenkontrolle

**Eine kooperative Methode**

Irisiana Verlag, 1997, 121 S.

Eine kooperative Methode natürlicher Geburtenkontrolle verbindet die Basaltemperatur-Methode, die Zervix-Schleim-Methode und die Kalendermethode zu einer sicheren wirksamen Alternative.
Dies ist die einzige Form der Geburtenkontrolle, wo weder Frau noch Mann gesundheitliche Schäden zu befürchten brauchen, wo niemand die Verantwortung allein tragen muss. Die Grundlage dieser Methode ist das Übereinkommen, genau aufzupassen und sich für kurze Zeit liebevoll zu enthalten, um eine Schwangerschaft zu verhindern.

VIa.17. OLBRICHT Ingrid

## Verborgene Quellen der Weiblichkeit

**Die Brust - das enteignete Organ**

Kreuz Verlag, Stuttgart 1985, 204 S.

Die Bedeutung der Brust für die Frau selbst, ist das Thema dem Dr. med. Ingrid Olbricht, Chefärztin der Psychosomatischen Abteilung der Wicker-Klinik in Bad Wildungen, jahrelang nachgegangen ist.
Aus dem Inhalt:
Wie Frauen ihre Brust erleben - Was ist das, eine Frau? - Verlust der Brust durch Operation - Die weibliche Brust als sexuelles Organ - Die seelische Bedeutung der weiblichen Brust - Die Symbolik der weiblichen Brust.

VIa.18. SOTTONG U. / CONRAD J. / CHULZE-HOBELING H.

## Der natürliche Weg

**Liebe zwischen den Zeiten**

Ehrenwirth Verlag 1991, 104 S.

Eine Frau entdeckt die Natürliche Familienplanung und damit sehr viel von sich selbst. Wie reagiert ihr Partner darauf? Seine Antworten und zahlreiche weitere Erfahrungen rund um die symptothermale Methode der Natürlichen Familienplanung sind in diesem Lesebuch zusammengefasst. Es sind Geschichten, wie Paare mit ihrer Fruchtbarkeit umzugehen lernen. Frauen berichten von einem völlig neuen Körpergefühl. Männer erzählen von ihrer Zyklusabhängigkeit und der Suche nach einer neuen Rolle in puncto Partnerschaft.
Die Interviews spiegeln die persönlichen Überzeugungen der einzelnen wider. Darum haben die Autoren auf Kommentare und Korrekturen bewusst verzichtet. Ergänzt werden diese Erfahrungen aus erster Hand von psychologischen Statements und medizinischen Hintergrundinformationen zur Natürlichen Familienplanung.
Familienplanung wirkt sich auf die Partnerschaft aus. Es hat sich herumgesprochen: Moderne natürliche Methoden sind sicher. Anders als die unsichere und veraltete "Kalendermethode" erreicht die "sympto-thermale Methode" als modernste Form der Natürlichen Familienplanung in puncto Sicherheit fast Pillen-Niveau. Das haben bundesdeutsche Wissenschaftler in einem Forschungsprojekt verläßlich festgestellt.
Das Buch gibt Entscheidungshilfen für eine optimale Verhütungswahl.

VIa.19. SILL Bärbel

## Ganzheitliches Beckenbodentraining für Frauen aller Altersstufen

**Tricks & Tipps bei Blasenschwäche**

Eigenverlag, 1996/97, Buch 186 S.und CD

Endlich liegt uns ein benutzer/innenfreundliches Buch über Beckenbodentraining vor, welches durch Aufbau und Gestaltung einen leichten Einstieg ermöglicht.
Es wird mit dem Vorurteil aufgeräumt, dass Beckenbodentraining nur für die Zeit rund um die Geburt wichtig ist.
Vielmehr wird einleuchtend dargestellt, dass Frauen, Männer und Kinder in verschiedensten Lebensphasen vom Beckenbodentraining, als eine eigenverantwortliche und konservative Behandlung der sogenannten "Blasenschwäche", profitieren können.

Nach kurzer, gut verständlicher Beschreibung von Anatomie und Physiologie gelingt es der Autorin, den aktiven Beckenboden unter ganzheitlichen Aspekten wie z.B. in der Körperhaltung, bei Aktivitäten im Alltag, beim Sport, in der Sexualität und rund um die Geburt darzustellen.
Es geht in diesem Buch um Verbesserung der Lebensqualität. Betroffene wissen, wie sehr eine "Blasenschwäche" den eigenen Aktionsradius und das Selbstwertgefühl beeinträchtigen kann.
Um diese Lebensqualität zu gewährleisten, fließen neben vielen praktischen Übungsanleitungen wertvolle Hinweise über Ernährung, Kleidung, Körperhaltung und Schlaf, sowie Informationen über Medikamente und deren eventuelle negative Wirkungen bei "Blasenschwäche" mit ein.
Der Aufbau des Buches ist klar, die Gliederung systematisch, die Sprache gut verständlich, ein Wiedereinstieg in die Lektüre und schnelles Nachschlagen sind trotz fehlendem Stichwortverzeichnis gut möglich.
Auf der CD ist eine von der Autorin selbst gesprochene Übungsanleitung, unterlegt von kurzen Musikpassagen.
Themen, die neben dem eigentlichen Beckenbodentrainig berücksichtigt werden, sind Entspannung im Allgemeinen, Entspannung über Atmung, Schulung des Körperbewusstseins und Rückenpflege.
Die Übungen werden in verschiedenen Ausgangsstellungen präsentiert; Seitenlage, Bauchlage, Rückenlage, 4-Füßler-Stand, Sitz bis hoch in den Stand.
Bewegungsübergänge von einer Position in die nächste Position werden fließend, harmonisch und rückenschonend gestaltet.
Eine gute Strukturierung ermöglicht es auch, einzelne Übungen zu turnen. Wünschenswert wäre ein detailliertes Inhaltsverzeichnis auf dem CD-Umschlag.
Einzig die "Kneif-Übung" ist unklar dargestellt, hier werden verschiedene Übungen einer anderen "Beckenbodenexpertin", Frau Kitchenham-Pec, vermischt.
Auf dem beigefügten POSTER sind beispielhaft Übungsvorschläge in verschiedenen Ausgangsstellungen dargestellt.

### VIa. 20. DA SILVA Kim
## Gesundheit in unseren Händen
Knaur, 2000, 251 S.

Mudras sind energetische Handstellungen, die den Menschen in seinen ganzheitlichen Zusammenhängen harmonisieren können. (Beschreibung siehe auch oben)
Kim da Silva baut sein Buch rezeptbuchartig auf: Symptom > beteiligte Finger > Haltedauer > Wirkweise.
Es ist somit einfach und empfehlenswert für den alltäglichen Gebrauch bei Themen wie Allergien, Wetterfühligkeit, Lernen etc.

### VIa.21. HIRSCHI Gertrud
## Mudras
Goldmann, 2003, 239 S.

Mudra heisst Schloss oder Siegel. Man bringt Finger in verschiedenen Positionen in "Zusammenschluss". Diese energetischen Stellungen wirken (ähnlich der Fussreflexzonentherapie) über die Reflexzonen der Hand,die Endpunkte der Meridiane, die Akupressurpunkte, Chakrenzonen etc. In den verschiedenen Kombinationen der Finger-Handstellungen ergeben sich unendliche Möglichkeiten zur Harmonisierung des Menschen: Sie eignen sich zur Linderung von Störungen im körperlichen, wie auch seelisch /geistigen Bereich, unterstützen medizinische Behandlungen. Mudra-Praxis ersetzt nicht den Arzt!
Gertrud Hirschi ist u.a. Yogalehrerin. Vor diesem Hintergrund beschreibt sie zu ihren Mudras auch die ganzheitlichen Zusammenhänge von Krankheit/Störung. Von ihr beschriebene Affirmationen und Visualisierungen verstärken die Wirkung der Mudras.

### VIa.22. RAUSCHER Irmgard R.M.
## Feuerroter Wandel
Kösel Verlag,2006, 179 S.

Bewusst möchte die Autorin eine Alternative zur "herkömmlichen" Wechseljahresliteratur anbieten, da sie nach eigener Aussage "…: kein Buch gefunden hat, in dem sie auch nur annährend das gelesen hat, was sie … bewegt". Wer es schafft, sich trotz der Überheblichkeit dieser Aussage weiter auf dieses Werk einzulassen, wird zweifellos viel Interessantes und Bereicherndes darin entdecken. Mir persönlich kam es jedenfalls streckenweise allzu spirituell daher; besonders bei der Episode, als während eines Griechenlandaufenthaltes der Autorin ein alter Baum zu ihr sprach, hatte ich das dringende Bedürfnis, weiterzublättern. Trotzdem fand ich viele lesenswerte Kapitel; auch die Ausführungen, die auf Bert Hellingers Arbeit basierten, waren sehr aufschlussreich und klangen für mich stimmig. Das Buch ist stark geprägt vom eigenen Erleben und Lebenslauf der Autorin und daher autobiographisch angehaucht. Es kann medizinisch-praktische Ratgeber um die spirituelle Komponente erweitern, diese aber nicht ersetzen.

### VIa.23. SCHÜCKLING Beate
## Selbstbestimmung der Frau in Gynäkologie und Geburtshilfe
V+R Unipress, 2003, 146 S.

Dieses Buch vereint Beiträge von verschiedenen Autoren/innen. Die wissenschaftlich gehaltenen Beiträge bringen fundiertes Hintergrundwissen. So z.B.: Wer erfährt was - Informationen und Fehlinformationen in der Geburtshilfe. An praktischen Beispielen wird hier erläutert von Birgit Reime wie die Kommunikation in der Geburtshilfe abläuft und welche Konsequenz dies für Frauen hat.
Prof.Dr Beate Schücking widmet sich dem Thema Kinderkriegen und Selbstbestimmung und stellt die amerikanische Initiative für frauenfreundliche Geburtenhilfe vor.
Dr Magda Telus wagt die gesundheitlichen Risiken für die Frauen zu thematisieren, die eine Fruchtbarkeitsbehandlung machen und stellt dar, wie diese in den meisten Publikationen und Diskursen vernachlässigt und verharmlost werden.
Isabelle Azoulay hinterfragt kontrovers in ihrem Beitrag "Geburtshilfe und Selbstbestimmung" der Mythos der natürlichen Geburt und wünscht, dass Frauen ohne Angriff auf ihre psychische und physische Integrität gebären können. Dieses Band enthält auch eine Übersetzung des bemerkenswerten Beitrag von Marsden Wagner über Humanisierung der Geburtshilfe, welcher in der internationalen Zeitschrift "International Journal of Gynecology and Obstetrics" veröffentlicht wurde. Weitere Beiträge decken die Themen: Selbstbestimmung der Frau - Hormone, Operationen, Biotechnologien oder Sexualhormone in Menopause /Postmenopause ab.
Insgesamt ein sehr lesenswertes Buch.

### VIa. 24. HOFFMANN Simone
## Verhütung, Zyklus, Kinderwunsch
Knaur 2007, 239 S.

Die Autorin, Ärztin und Mitarbeiterin am Institut für Sexualforschung an der Uniklinik Hamburg informiert in diesem Büchlein verständlich und umfassend über den weiblichen Zyklus, die Fruchtbarkeit, die verschiedenen Verhütungsmethoden (ausführlich auch über natürliche Familienplanung), den Kinderwunsch und den unerfüllten Kinderwunsch. Lesenswert für alle Paare mit Kinderwunsch und für Paare, die eine Schwangerschaft verhüten wollen.

### Via. 25. HOFFBAUER Gabi, Dr.med.
## Das Anti-Hormon-Buch
Kösel Verlag 2007, 220 S.

Die Autorin legt hier einen kritischen Ratgeber vor, der sich der Hormonbehandlung von Frauen und Männern in den Wechseljahren widmet.
Mit großer Sachkenntnis und gut recherchiert beleuchtet sie die lange Geschichte der wechseljährigen Hormonbehandlung, in der ebendiese Wechseljahre wahlweise als „ … gesundheitliche Störung …“, als „ …Stigma des Alters …“ oder als „ … endokrinologische Erkrankung …“ eingestuft wurden. Dieser historische Rückblick liest sich fast so spannend wie ein Krimi; ähnlich haarsträubend sind die Zusammenlänge zwischen den fragwürdigen Ergebnissen schlecht geführter Studien und den massiven pekuniären Interessen der Pharmaindustrie.
Die Leserschaft wird zudem eingehend über eine Vielzahl von Wechseljahresbeschwerden und deren medikamentenfreie Linde-

rung aufgeklärt. Es findet sich korrekterweise im Buch auch ein kleines Kapitelchen, welches sich mit den durch Studien belegten Vorteilen der Hormonersatztherapie befasst.
Jede Frau und jeder Mann erhält durch die Lektüre dieses Ratgebers ausreichende Informationen zu Risiken und Vorteilen der wechseljährigen Hormonbehandlung, um selbstbestimmt und begleitet vom Arzt ihres/seines Vertrauens ihren/seinen Weg zu gehen.

VIa.26. EHRET Barbara, Dr.med. / ROEPKE-BUNCSAK Mirjam Dr. med

## frauen körper gesundheit leben

**Das grosse Brigitte-Buch der Frauenheilkunde**

Diana Verlag

Dieses Buch kann wirklich rundum überzeugen. Jeder der zahlreichen Themenbereiche wie Körpersprache, Fruchtbarkeit, Krebsfrüherkennung, Wechseljahre sowie gynäkologische Operationen ist gekennzeichnet von hoher Kompetenz und großem Einfühlungsvermögen der beiden Autorinnen, die beide -teilweise seit langem- als Gynäkologinnen tätig sind. Es eignet sich durch seine enorme thematische Bandbreite ebenso für ganz junge Mädchen, die wichtige Informationen über den ersten Geschlechtsverkehr und eine adäquate Verhütung haben möchten wie auch für Frauen nach ihrer Menopause. Als sehr angenehme Zugabe gibt es den kritischen Blick der beiden Autorinnen auf „die enge Verzahnung zwischen Medizin, Politik und Pharmaindustrie“, welcher stets die Informationen abrundet und interessante Zusammenhänge transparent macht. Und schlussendlich haben Ehret und Roepke-Buncsak es sich auf die Fahne geschrieben, „die Gynäkologie von ihrem geheimnisvollen Olymp herunterzuholen“ und „eine neue Sichtweise auf die Frauenheilkunde“ entstehen zu lassen, „weniger bedrohlich und weniger Furcht einflößend. Das bedeutet aber auch: weniger Operationen, weniger Hightech und mehr Vertrauen in die eigenen Selbstheilungspotenziale“. Diesen Worten aus dem Vorwort der beiden Ärztinnen ist nichts hinzuzufügen.

VIa.27. KOLBERG Anja

## Ab 40 reif für den Traumjob

**Selbstbewusstseinstraining für Frauen, die es noch mal wissen wollen**

Kösel Verlag 2001, 188 Seiten

Die Autorin spricht Frauen an, die mit 40 etwa die Hälfte ihres Berufslebens hinter sich haben und sich überlegen:
-War das Alles?
-Wie könnte ich den Rest meines Lebens neu strukturieren?
-Was gibt es noch Spannendes zu (er)leben?
Sie lädt die geneigte Leserin ein, eine Bestandsaufnahme, gerne auch schriftlich zu verfassen - in Bezug auf Privates, Beruf usw.
Dann könnte frau sich ihre Stärken, Fähigkeiten und Wünsche bewusst machen, aber auch mögliche Hindernisse, Ängste - und Pläne schmieden für die Zukunft.
Interessant: Frau Kolberg gibt keine fertigen Rezepte, sondern führt Erfolgsgeschichten von Frauen an, die es geschafft haben.
Macht trotzdem nicht unzufrieden, denn der größte Schritt sind Problemstellung und Bewusstmachung von Möglichkeiten. Und dazu gibt die Autorin viel Hilfestellung.

VIa.28.HAMMELMANN Iris

## Gesundheitsknigge

TRIAS Verlag 2010 143 Seiten

Ordne ich dieses Buch mit dem Untertitel „Benimm-Regeln für den besseren Umgang mit Dir selbst“ unter Kategorie humorig ein, so lese ich es gerne. Diesen Aspekt finde ich im Titel nicht direkt. Viele interessante Details aus der weiblichen Biochemie, vermischt mit Ausflügen zum klassischen Knigge, ergeben unter Beimischung einiger Spritzer Pilates, Fitness usw. einen gelungenen Cocktail. Auch Fragen zu
Frühjahrsputz, Fasten und Figur Retusche finden Antworten. Lebenserleichternde Tipps finden wir u. A. zu: „Darf ich mit dem Besteck gestikulieren?“ „Sollte man mit Schweißfüßen wagen, sich der Schuhe zu entledigen?“

VIa.29. ASGODOM Sabine

## 12 Schlüssel zur Gelassenheit

**So stoppen Sie den Stress**

Kösel Verlag 2004, 199 Seiten

Gelassenheit! Schon dieses Wort, diese Qualität, können jede(n ) Gestresste(n), Burn out-ler, jedes “New-Economy-Opfer“ auf die Palme bringen. Und gerade erlernte Gelassenheit wäre laut Sabine Asgodom hier heilsam mit den eigenen Werten, Grenzen, Toleranzen, Bedürfnissen in Kontakt bringen. Der Weg dahin? Sich ehrlich und kritisch betrachten, ein Gelassenheitsbuch führen, eine Morgenmeditation halten, Wünsche entwickeln und realisieren. Dies ist eine Anzahl von Ideen der Autorin, umgesetzt in praktikablen Übungen.
Sabine Asgodom schreibt schlicht verständlich, muss nicht in vielen Fremdworten als Psychologin oder Trainerin identifiziert werden. Einzelne ihrer Schlüssel zur Gelassenheit sind Achtsamkeit, Humor und Hingabe.
Weitere Motivation nötig?? Sabine Asgodom rät zum Schlüssel Geduld, Warten als Chance zu nehmen!

VIa.30 GERHARD Ingrid Prof. Dr. med

## Das Frauen-Gesundheitsbuch

Haug 2009,350 Seiten

Sympathisch schon mal, dass Frauen-Gesundheit von einer Frau „behandelt“ wird. Der zweite Pluspunkt: Frau Dr. Gerhard kümmert sich wie in der fernöstlichen Medizin an erster Stelle um die Erhaltung der Gesundheit, also um Prophylaxe. Erst bei Krankheit wird der Arzt befragt und die Erkrankung evtl. zunächst mit naturheilkundlichen Mitteln behandelt. Dazu gehören Schüßler Salze, Neuraltherapie, Bachblüten und viele mehr. Medizinisch fundiert werden Themen behandelt wie Ernährung, Schwangerschaft, Klimakterium und natürlich frauenspezifische Erkrankungen.
Farblich abgesetzte Schnellfinder und klare Strukturen lassen Dr. Gerhards Buch zu einem praktikablen Nachschlagewerk werden.
Die Fotos muten leider an wie aus einem Katalog und sind wenig themenbezogen.
Der gelebte ganzheitliche Ansatz der Autorin wird glaubhaft vermittelt

VIa.31 DE BÉJAR Sylvia

## Warum noch darauf warten?

**Sextipps für Frauen**

dtv 2009, 235 Seiten

Sextipps für uns Frauen? Brauchen wir das in den so aufgeklärten Zeiten mit immer weniger Tabus? Sicherlich, denn in Krisenzeiten, nach verunsichernden Erlebnissen, auch nach Schwangerschaft und Geburt könnten Fragen auftauchen wie:
Bin ich glücklich? Mit mir, mit diese r/m Partner(in), mit unserer Sexualität?
Welcher Orgasmus ist denn nun richtig?
Was ist noch oder nicht mehr normal?
Silvia de Béjar ist in ihrem Buch sehr direkt im Hinterfragen weiblicher Rollen, dem Diktat der Schönheit und Anderem.
Dezente, unaufdringliche und deutliche Zeichnungen erinnern an Sex-Praktiken , -Stellungen.
Überraschend und beeindruckend ist das letzte, ausführliche Kapitel „365 + 1 Vorschläge “:Zum Anregen der Fantasie und wieder beleben bekannter (koketter?) Erwachsenen-Spiele, um sich mit Selbstbewusstsein und spielerisch darzustellen, sexuell attraktiv zu erleben und das im Austausch mit einem Gegenüber.
Silvia de Béjar rutscht in ihrem Buch nicht in Geschmacklosigkeit oder Peinlichkeit ab. Wahrscheinlich ist der Leserin nicht alles neu, aber es ist für Frau sicher ab und zu mal gut, ihren Standpunkt zu checken, Eingefahrenes zu lockern, Neues auszuprobieren …um der eigenen Wertigkeit und der Lebendigkeit willen.

# VIb.Mutter sein

.

VIb.1. DÖRPINGHAUS Eva

## Hausfrau (k)ein Beruf fürs Leben?

**Wie frau das Beste daraus macht und auch wieder aussteigen kann**

Kreuz Verlag, 1991, 118 S.

Millionen von Frauen entscheiden sich -auf Zeit oder Dauer- für den Beruf der Hausfrau. Sie leisten einen Großteil der gesellschaftlich wichtigen Arbeiten. Und das ohne Anerkennung, Verdienst und ausreichende Alterssicherung.
Dieses Buch zeigt, wie Hausfrauen selbstbewusster werden, Depressionen vermeiden und Wege aus der Isolation suchen können. Es stellt aber auch die Frage nach Alternativen zum lebenslänglichen Hausfrauendasein und nach den Aufgaben, die dabei der Gesellschaft zufallen.
Die Autorin gibt einen historischen Rückblick darüber, wie sich vor nicht allzu langer Zeit erst die Rolle der Haus-Frau entwickelt hat. Sie diskutiert die Bezahlung und den Wert der Hausarbeit.
Ihr Buch vermittelt den Hausfrauen ein positives Selbstwertgefühl und Anerkennung für die vielfältig geleistete Arbeit. Sie erwähnt aber auch die Aktivitäten des Hausfrauenbundes und der Mütterzentren und zeigt Wege auf, wie Frauen zusammen Möglichkeiten finden und sich dabei gleichzeitig auch auf den Ausstieg aus dem Nur-Hausfrauenleben vorbereiten können.

VIb.2. FELL Angelica / HAUNER Andrea

## Mütter über 35

Knaur Ratgeber, 1992, 206 S.

Bin ich eigentlich schon zu alt für ein Kind? Welche medizinischen Risiken gibt es? Wie kann ich Beruf und Mutterschaft vereinbaren? Dieses Buch gibt viele Antworten, die sicherlich nicht nur "ältere" Mütter interessieren.

VIb.3. GETTY Adele

## Göttin

**Mutter des Lebens**

Kösel, 1993, 96 S.

Seit undenklichen Zeiten hat die Menschheit heilige Bilder der weiblichen Gestalt hinterlassen, die eine tiefe Ehrfurcht vor dem Leben und besonders der Großen Mutter ausdrücken. Auf der ganzen Welt ist ihre Geschichte in das Leben und die Sagen der Kulturen verwoben. Die Große Göttin, die Mutter Erde, wird als Spenderin des Lebens und als Todbringende verehrt. Sie ist die Quelle ständiger Erneuerung: aus ihrem Bauch kommt das große Mysterium, und zu ihr kehrt alles wieder zurück. Sie ist die Verkörperung dessen, was wir Leben nennen. Die Große Göttin zeigt sich in den verschiedensten religiösen und mythologischen Erscheinungen: als Gaia, Isis und Kali, Inanna und Ereschigal, Demeter und Persephone, Kybele und die Jungfrau Maria.
Mit dem Fall des einst überragenden göttlich Weiblichen ging auch die gesellschaftliche Unterdrückung der Frauen und die Zerstörung der Umwelt einher. Die jetzige Rückkehr der Göttin kommt zur rechten Zeit; ihre erhaltende Kraft und eine von Achtung geprägte Einstellung der Natur gegenüber sind heute dringend notwendig.
Ein interessantes Buch für alle, denen historische und spirituelle Aspekte wichtig sind für ein allgemeines Verständnis der Welt.

VIb.4. GRABRUCKER Marianne

## Karrieremütter-Superkids?

**Berufstätige Frauen und ihre erwachsenen Kinder ziehen Bilanz**

Fischer, 1998, 293 S.

Die Autorin ist in diesem Buch der Frage nachgegangen, wie sich die Berufstätigkeit erfolgreicher Mütter auf das Zusammenleben mit ihren Kindern ausgewirkt hat. Sie lässt die Mütter, aber auch deren mittlerweile erwachsenen Söhne und Töchter zu Wort kommen. Die Erfahrungsberichte stehen einander gegenüber. Entstanden sind interessante und aufschlussreiche Porträts, die nachdenklich stimmen.

VIb.5. KELLER Claudia

## Kinder, Küche und Karriere

**Neue Briefe einer verhinderten Emanze**

Fischer, 1990, 137 S.

Im Gegensatz zu ihrer Freundin Paula, die Mann und Sohn verlassen hat und ihr Leben nur noch sich selbst widmet, hat Lisbeth den Sprung in die Emanzipation endgültig verpasst. In ihren "neuen Briefen einer verhinderten Emanze" berichtet sie Paula in bekannt selbstironischer Art von ihren tapferen, jedoch vergeblichen Versuchen, die drei "Ks", Kinder, Küche und Karriere, gegen den Willen der Familie unter einen Hut zu bringen.

VIb.6. KITZINGER Sheila

## Frauen als Mütter

**Mutterschaft in verschiedenen Kulturen**

Kösel, 1980, 312 S.

Viele Mütter, vor allem in den westlichen Industrieländern, empfinden ihre Rolle als Mutter heute als problematisch. Dieses Buch bietet wertvolle Informationen und Hilfe anhand von reichem Material aus verschiedenen Kulturen, über einen der wichtigsten Bereiche des weiblichen Lebens.

VIb.7. KITZINGER Sheila

## Großmutter werden

Droemer Knaur, 1997, 336 S.

Langjährige "anthropologische Feldstudien" in Ländern der ganzen Welt, gepaart mit ihrer eigenen Mutter und Großmutter-Erfahrung machen das Lesen dieses Buches zunächst interessant und kurzweilig. Sheila Kitzinger räumt auf mit dem verstaubten Großmutter-Bild früherer Lebensart. Sie sieht die Großmütter der heutigen Zeit eher im Bereich der psychologischen Beraterin und Helferin. Sie fordert auf zu Selbstkritik und Aufarbeitung früherer Familienprobleme. Themen wie Großmutter / Schwesternschaft / Eigene Großmütter / Nähe zwischen den Mütter-Generationen werden explizit behandelt.
Dennoch sind mehrere subtile Äußerungen, die einem veralteten Grossmutter-Bild entsprechen in diesem Buch zu finden.
Lesenswert, etwas langatmig und mit kritischem Verstand aufzunehmen

VIb.8. MÜLLER-KALDENBERG Rieke

## Mütter mit Beruf

**Balance zwischen Kindern, Partner und Kollegen**

rororo TB, mit Kindern leben,1990, 156 S.

Ein schlechtes Gewissen haben Millionen berufstätiger Mütter am Arbeitsplatz: Wie geht es jetzt meinem Kind? Frauen erzählen von der ständigen Überlastung zu Hause, den Zweifeln an sich selbst, dem täglichen Kampf gegen die Diskriminierung im Beruf. Aber auch von gewachsenem Selbstvertrauen, mehr Selbständigkeit und der Freude mit ihren Kindern. Die Autorin macht Mut zum (Wieder-) Einstieg in den Beruf und zeigt, welche Chancen darin liegen: für die Kinder, den Partner - und für die Frauen selbst.

VIb.9. PREUSCHOFF Gisela

## Ich weiß nicht, wo mir der Kopf steht

**Hilfe für gestreßte Mütter**

Kösel Verlag, 1993, 160 S.

Es gibt Tage, an denen Müttern alles über den Kopf wächst. Heulend sitzen sie auf der Bettkante und halten ihr brüllendes Baby im Arm, nebenan streiten die beiden älteren Kinder und zu allem Überfluss hat auch noch die Waschmaschine ihren Geist aufgegeben.

Gisela Preuschoff gibt in einer gut verständlichen Sprache vielseitige Tipps in diesem Buch, wie gestresste Mütter ihre Situation analysieren und wieder zur Ruhe finden. Sie zeigt eine große Spannbreite von Möglichkeiten auf, beginnend bei Meditation und Yoga über Aromatherapie bis zur Transaktionsanalyse. Auf 160 Seiten lassen sich diese Bereiche zwangsläufig nur oberflächlich behandeln. Wer wirkliche Hilfe braucht, muss sich um weiterführende Literatur kümmern.

### VIb.10. PAETZOLD Bettina

## Eines ist zu wenig, beides macht zufrieden

**Der Vereinbarkeit von Mutterschaft und Berufstätigkeit**

Klein Verlag, 1996, 247 S.

Die Autorin macht eine fundierte Bestandsaufnahme der Lebensbedingungen von Frauen. Sie thematisiert die Auswirkungen des heutigen, weiblichen Lebensentwurfs, der Familie und Beruf beinhaltet. Diese Studie gibt Einblicke in die Realität der Vereinbarkeit, wobei die Autorin den Blick nicht nur auf die Probleme, sondern auch auf die Bereicherungen richtet.
Ein Buch für diejenigen, die sich über das Thema dokumentieren möchten.

### VIb.11. WELLS-BURCK Frances

## Liebe ohne Grenzen

**Die Bindung zwischen Mutter und Kind**

Heyne, 1989, 240 S.

"Mothers Talking", der Titel der Original-Ausgabe gibt in eindeutiger Weise wieder, was die Autorin mit diesem Buch beabsichtigt. Auf einfühlsame Art lässt sie ihre Interviewpartnerinnen über das Geheimnis der Mutterschaft sprechen. Die Frauen, die sich in diesem Buch äußern, spiegeln die vielfältigen Facetten des Mutterseins dar. Diese Berichte zeugen von der Wichtigkeit der Mutterschaft und damit von der Bedeutsamkeit einer jeden Mutter.

### VI.b.12. KITZINGER Sheila

## Mütter sind das Salz der Erde

**Ein weltweiter Report**

Econ Verlag, 1993, 368 S.

Sheila Kitzinger, die bekannte Sozialanthropologin, Geburtshelferin und Autorin zeigt in diesem Buch auf, wie die Rolle der Mütter in den verschiedenen Gesellschaften unterschiedlich definiert wird und welche Auswirkungen dies auf ihr eigenes Selbstverständnis hat. Sie behandelt Themen wie Muttergefühle, Unfruchtbarkeit und Geburtenkontrolle, Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, arbeitende Mütter, Beispiele der Gemeinschaftserziehung usw.
Jedes Kapitel ist für sich gesehen interessant und lesenswert. Die Darstellung der obengenannten Themen, angewandt auf die westlichen Industrienationen, gewinnt noch durch den Vergleich mit anderen Kulturen. Auch für nicht ethnologisch interessierte Leserinnen ist ihre Analyse mehr als nur ein weiteres Buch zu Schwangerschaft, Geburt und Stillen. Aus den Gegenüberstellungen, Beschreibungen und Analysen der Situationen, welche die Erfahrungen der Frauen angehen, ist ein politisches Buch geworden, das Frauen aufzeigt, dass ihre Probleme nicht hormonell bedingt sind, sondern umfeldbedingt. Ein hilfreiches Buch, das Erklärungen und Hintergründe liefert und dabei Mut macht aus der Verunsicherung heraus seinen eigenen Weg zu finden.

### VI.b.13. DELPLANCQ-NOBÉCOURT Marie-Pascale

## Oser être mère au foyer

Albin Michel, 2001, 189 p.

C'est un ouvrage frais et accessible, écrit par des mères au foyer.
Bien loin de certaines revendications désuètes attribuant la place de la femme à la maison, ce livre parle de ces femmes qui, ayant souvent eu une vie professionnelle auparavant, ont fait le choix, de s'occuper de leurs enfants. Ce choix est souvent mal compris actuellement, d'où le terme employé "oser".
Par de nombreux témoignages, on prend conscience de la vie de ces femmes, peu reconnues par notre société, ne possédant aucun statut du travail essentiel et considérable réalisé par ces femmes, tant dans la famille qu'à l'extérieur où elles assument de nombreuses activités.
On percevra également un questionnement de notre société contemporaine, axée sur les notions de production, de consommation et de rentabilité. Ne serait-il pas temps d'en finir avec certains dogmes de notre temps, dont celui de considérer avant tout la réussite professionnelle, de revaloriser le travail que constitue l'éducation des enfants et soutenir ceux ou celles qui choisissent de s'y consacrer. Ce livre participe à cette reconsidération.

### VI.b.14. EISENBERG Ulli

## Ich hätte es mir nicht geglaubt

**Die ersten drei Jahre als Mutter. Tagebuchblätter**

Text-o-phon Verlag GmbH, 2001, 126 S.

Dieses Buch schildert als Tagebuch die ersten 3 Jahre einer Mutter. Ihre Entscheidung zum Muttersein, ihre Hoffnungen, ihre Zweifel, all die Veränderungen, die ein Neugeborenes mit sich bringt. Ein sehr persönliches Zeugnis des Gemütszustandes einer neuen Mutter. Es beschreibt gut die tägliche Gratwanderung als alleinerziehende, berufstätige Mutter, die manchmal Abstand braucht, um allein genug Kraft zu besitzen für die intensive Zweisamkeit. Eine Zweisamkeit die nicht so ganz ausschließlich ist, da der Vater des Babys am Anfang noch dabei ist, sich aber immer mehr in die Rolle des Besuchsvaters zurückzieht. Dass das Buch eine überarbeitete Wiederauflage eines Buches von 1986 ist, ändert nichts an seinem Erfahrungswert. Die auf verschiedenen Seiten durch die neue Texterfassung aufgetretenen Fehler sind lästig und das primitive Layout leider nicht ansprechend.

### VI.b.17. BLAFFER HRDY

## Les instincts maternels

Editions Payot, 2002, 622 p.

Qu'est-ce qu'un instinct maternel? Une femme peut-elle le "perdre"? Si les femmes aiment instinctivement leurs bébés, alors pourquoi trouve-t-on tant d'exemples de femmes ayant contribué, directement ou indirectement, à leur mort? Pourquoi tant de mères, à travers le monde, adoptent-elles vis-à-vis de leurs propres enfants des comportements discriminatoires?
Et les pères? Pourquoi sont-ils devenus plus attentifs aux besoins de l'enfant? Auraient-ils, eux aussi, un instinct "maternel"? Pourquoi les hommes s'intéressent-ils autant à la question de la reproduction chez les femmes?
Ce livre unique, rédigé dans un style limpide et accessible par l'une des plus grandes spécialistes en la matière, répond à toutes les questions qui l'on pouvait se poser sur les choix maternels, les ambitions féminines et l'autonomie sexuelle.
Anthropologue, primatologue et sociobiologiste, Sarah Blaffer Hrdy, membre de l'Académie des sciences américaines, est professeur émérite à l'université de Californie-Davis.

### VI.b.18. DIAMANT Anita

## Das rote Zelt der Frauen

Knaur Verlag, 2001, 445 S.

Das Buch gewährt einen Einblick in das Leben der Frauen zur Zeit des Alten Testaments und zwar aus einer ganz anderen Sicht wie man es aus der Bibel kennt, nämlich aus der Perspektive der Frauen. Wenn auch deutlich wird, wie sehr die Frauen der Willkur der Männer unterstellt waren, so wird dennoch die Stärke dieser Frauen spürbar. Ihr Einklang mit der Natur, die Solidarität untereinander, ihr erfülltes Leben befähigt sie, Glück und Erfüllung zu finden.
Ein spannendes Buch, in dem Dinah, die Tochter des Jakob, die Geschichte ihrer Mütter erzählt.

### VI.b.19. SEYFFERT Sabine

## Wohlfühlinseln für Mütter

**Tipps und Ideen zum Lachen, Kuscheln, Glücklichsein**

Kösel-Verlag, 2001, 124 S.

Gut gelaunte Mütter, mit denen man auch mal toben oder träumen kann - das wünschen sich alle Kinder. Im “normalen” Alltag kommt vieles zu kurz. Reichlich Ideen dazu, wie die Routine mit Entspannung, Massagen und spielerischen Momenten unterbrochen

werden kann, bietet dieses Buch. Die Anregungen sind einfach und schnell umsetzbar, deshalb können viele davon spontan aufgegriffen und ausprobiert werden. Vorschläge aus den Kapiteln “Unternehmungen und Ausflüge” oder “Zeit für mich allein” müssen dagegen längerfristig geplant werden. Und damit bei allen häuslichen Verpflichtungen zeitlich überhaupt noch Raum bleibt, diese Ideenvielfalt wenigstens teilweise umzusetzen, gibt es konkrete Vorschläge, wie sich die Hausarbeit gerechter auf alle verteilen läßt. Dies wird u.a. festgelegt in der wöchentlichen Familienkonferenz, so hält es die Autorin jedenfalls!

### VI.b.20. COLLECTION MILK
## L'amour d'une mère
Editions Hors Collection, 2003, 65 p.

"L'amour d'une mère" est paru, de même que "L'amour d'un père", dans la collection MILK. Cette édition est le résultat d'une vaste recherche de photos initiée dans la foulée de l'exposition "The Family of Man" L'objectif: saisir l'humanité dans des moments d'intimité, de rires et d'amitié. Cet ouvrage reprend quelques-unes de ces photos.
Dans un format carré, simple et sympathique, ce petit livre d'une soixantaine de pages nous présente l'amour d'une mère en une trentaine de clichés ponctués de quelques citations d'auteurs. Décrites en fin d'ouvrage, ces photos (noir et blanc ou couleur) viennent des quatre coins du monde et nous montrent des mères, des grands-mères et des bébés dans des moments de joie, de tendresse et d'intimité.
Chacune de ces œuvres respire la tranquillité, la douceur, la chaleur et je ne peux qu'inviter le lecteur à se laisser entraîner au gré des pages à ces sentiments si doux, évoqués justement et simplement dans ces photos de qualité. Plus encore que la qualité artistique, il se dégage aussi de ces images une qualité de présence, des émotions, de la vie. C'est cela qui fait la force de ce petit livre, tout simple, tout discret, mais tellement beau.

### VIb.21. HINTZE Pia
## Der Schnullerschock
dtv, 2003, 277 S.

Ich musste mich richtig überwinden, um mit dem Lesen zu beginnen und doch fühlte ich mich irgendwie magisch angezogen. Das Titelbild, eine Zwei- bis Dreijährige mit Schnuller und Sonnenbrille, und der Titel an sich passten nicht so recht zum Klappentext, der ankündigt: Die Autorin bringt die ersten Chaos-Monate mit dem Baby emotional nachvollziehbar und amüsant auf den Punkt. Ein kurzweiliges Lehrstück, auch für frische Väter.
Das Baby in diesem Buch, das seine Mutter emotional destabilisiert, ist ein kleiner Junge und heißt Nils, Schnuller spielen kaum eine Rolle im Text außer zur Illustration der Kapitelübergänge, soweit zur Übereinstimmung von Inhalt und Illustration. Der schwedische Originaltitel heißt: "Baby-Blues", ist international in der Aussage und beschreibt den Inhalt des Romans recht gut. Die deutsche Titelwahl, ein Fehlgriff oder Trick im Marketing der Titelseitenredaktion?
Zum Inhalt des Romans: Eine erfolgreiche Karrierefrau ist Mutter geworden, zieht mit Mann und Kind aus der Stadt weg aufs Land und die erträumte Baby-Idylle mit aufgeteilten Pflichten findet so nicht statt. Frust, schlaflose Nächte, dauernde Nähe und Verantwortung sind angesagt. Der Vater flüchtet sich in die von ihm verstandene Familienverantwortlichkeit und übernimmt neue Aufgaben und Herausforderungen im Beruf. Missverständnisse häufen sich, Kommunikation fehlt und eine Ehekrise bahnt sich an.
Das Buch bietet einen recht guten Einblick darin, wie viele Frauen die erste Zeit und die Anforderungen mit dem Baby erlebe. Gemeinsam gelesen, bietet es sicher Anhaltspunkte um sich gegenseitig besser zu verstehen und so manche Missverständnisse und Fallgruben zu vermeiden. Es schildert eindrücklich, dass auch in Schweden, dem Modellland in Sachen Emanzipation, diese noch längst nicht selbstverständlich ist, genau so wenig wie gute Schwangerschaftsbetreuung, respektvoller Umgang bei der Geburt oder die Unterstützung des Stillens und der jungen Mütter.
Sinnvoll wäre die Lektüre eigentlich schon zur Vorbereitung aufs Eltern

### VIb.22. SCHNEIDER Stéphanie
## Warum Mama eine rosa Handtasche braucht
Kösel Verlag, 2005, 141 S.

Dies ist ein Buch, das ich mit gemischten Gefühlen gelesen habe. Zum Beispiel stellt sich mir die Frage: Warum braucht Mama in ihrer rosa Handtasche auf dem Titelbild, unbedingt eine Flasche für den Nachwuchs? Zum Grundton des Buches, der Mütter dazu ermuntert, sich das Leben einfach zu machen und auch an sich zu denken, würde es doch passen: einfach stillen - immer alles dabei in der richtigen Temperatur, neben den Vorteilen fürs Baby und der Reduzierung des eigenen Krebsrisiko, würde es auch noch Platz in der rosa Handtasche sparen!! Es enthält jedoch auch einige durchaus brauchbare Anregungen.
Insgesamt ein witziges, locker geschriebenes Buch mit allen möglichen Überlegungen zu den Herausforderungen des alltäglichen Lebens mit Kindern für Mütter, die den Perfektionismus lieber anderen überlassen.

### VIb.23. HERMANN Eva
## Das Eva Prinzip
Pendo Verlag, 2006, 264 S.

Eva Hermann prangert in ihrem bewusst provokant gehaltenen Buch die Früchte des Feminismus an und zieht alle Register: Was hat er uns Frauen gebracht? Wo stehen wir heute? Kann und soll eine Frau sich heute überhaupt noch trauen, Kinder zu bekommen und diese großzuziehen? Sie zeigt den ewigen Kampf und seine Folgen auf, den wir Frauen geführt haben und immer noch führen, um Beruf und Familie zu vereinbaren. Eva Hermann möchte neuen Mut machen "Frau" zu sein und "Frau" zu bleiben, sich bewusst für Kinder und - eventuell auch gegen eine Karriere zu entscheiden! Sie nimmt uns Frauen mit auf eine Rückbesinnungsreise zu unseren besonderen und wertvollen "weiblichen" Eigenschaften, die uns zu einem glücklichen und erfüllten Leben mit unserer Familie führen.
Auf dieses Buch haben sicherlich viele Frauen gewartet - andererseits ist es schade, dass die Autorin sich nur auf altbekannte Modelle der Vergangenheit zurückzubesinnen scheint, anstatt neue Möglichkeiten Familie und Beruf zu vereinbaren aufzuweisen. Damit lässt Eva Hermann eine wichtige und zukunftsweisende Möglichkeit leider völlig außer Acht: die Miteinbeziehung der Väter, welche neue Familie und Beruf vereinbarende Lebensmodelle möglich machen würde!
Nichts desto trotz eine interessante, gut recherchierte und Mut machende Lektüre für alle Frauen und …Männer!

### VIb.24. LAMBECK Silke & ZYLKA Regine
## Das große Jein
rowohlt Berlin, 2006, 253 S.

Was bewegt Frauen heute sich für oder gegen das Kinderkriegen zu entscheiden, dies wird versucht in diesem Buch zu ergründen. Die zwei Autorinnen, beide Mütter, haben 2005 unzählige Frauen in Deutschland interviewt, kinderlose und solche mit Kinder, junge und alte Frauen und stellen hier exemplarisch zwanzig Überlegungen vor. Die Frauen erzählen sehr offen von ihrem Leben und ihren Erfahrungen mit dem Partner, am Arbeitsplatz und in der Familie. Dieses Buch sollte eigentlich Pflichtlektüre sein für jeden der /jede die vorgefasste Meinungen zum Thema haben. Es erweitert den Horizont, zeigt die multifaktoriellen Einflüsse und hilft Fronten zu vermeiden oder zu entschärfen, zwischen Familien mit einem Kind und Familien mit mehreren Kindern, zwischen Kinderlosen und Leuten mit Kindern, zwischen berufstätigen und nicht berufstätigen Müttern, zwischen Teilzeit und Vollzeit arbeitenden Frauen und Männern. Nicht alle Überlegungen werden einem gefallen, einige werden vielleicht Unmut erzeugen, andere dagegen kann man nur aus eigener Erfahrung bestätigen. Auch für Entscheidungsträger/innen bieten die Erfahrungsberichte von den Frauen, die aktuell im fortpflanzungsfähigen Alter sind, einen guten Einblick warum die Geburtenrate so ist, wie sie ist und was man verändern könnte damit aus so manchem Jein oder aufgeschobenem Kinderwunsch ein Ja zum Kind werden kann.
Die zwanzig Beiträge lesen sich leicht und flüssig und sind in ihrer Vielfalt und dem Einblick den sie bieten bereichernd.

VIb.25. SCHNEIDER Stephanie

## Auf nach cappuccino!

Kösel Verlag 2008, 143 S.

(ANMEKRUNG FUER DIE REDAKTION: die Kleinschreibung ist absichtlich, das es so auch auf dem Bucheinband geschrieben ist).

Auf nach Cappuccino - in ein fiktives Land in dem Mütter weniger gestresst und rundum glücklich sind. Dahin will die Autorin die Leserin mitnehmen bzw. ihr Tipps geben, um ihr eigenes Cappuccino zu finden.

Das Buch liest sich in Teilen wie ein Blog der Autorin, die tief in ihr Familienleben blicken lässt und ihre Schlussfolgerungen - auch als "Weisheiten alter Cappuccinas" beschrieben - aus den Gepflogenheiten ihrer Töchter / ihres Mannes zieht. Auch wenn man sich in einigen Kapiteln fragen kann, auf welcher Etappe auf dem Weg nach Cappuccino man denn wohl gerade ist oder ob hier die Schreibfreude und die Mitteilungswut mit der Autorin durch gegangen sind, ist dieses spritzige Buch rundum empfehlenswert. Es ist leicht und schnell gelesen und zeigt auf, wie alltägliche Hürden leichter zu nehmen sind. Diese Vorschläge sind nicht wissenschaftlich untermauert, sondern beruhen auf den Erfahrungen und Analysen der Autorin. So schlägt sie z.B. vor: "Verwöhnen Sie Ihre Kinder nicht mehr als sich selbst" oder "hören Sie auf Ihr Bauchgefühl, denn das heißt Verantwortung zu übernehmen". Sie weiß auch: Cappuccino ist immer näher als man/frau denkt - vielleicht im Schaukelstuhl mit diesem Buch in der Hand? Übrigens: durch sein kleines Format und dem Henkel am Einband (ja, ein Buch mit Henkel, der tut gute Dienste als Lesezeichen) lässt sich das Buch auch prima mit einer Hand beim Stillen lesen…

VIb.26 KRÜLL Marianne

## Die Mutter in mir - Wie Töchter sich mit ihrer Mutter versöhnen

Klett-Cotta Verlag2007, 354 S.

Mütter und Töchter - ein ewiges Thema, besonders wenn Töchter selbst Mutter werden oder sind.

Marianne Krüll hat sich dieses Themas in besonderer Form angenommen und organisiert dazu regelmäßig Seminare. Sie lässt Frauen die Lebensgeschichte ihrer Mütter in der Ich Form erzählen und ermöglicht ihnen durch diesen "Rollentausch" ihre Mutter aus deren eigenen Perspektive zu sehen und zu erspüren. So können Konflikte gelöst werden, Gefühle der Wut, der Enttäuschung und der Trauer aus der eigenen Kindheit erscheinen unter einem anderen Licht und eine Versöhnung mit der Mutter kann aufgrund eines neuen Verständnisses möglich werden.

24 Mutter-Töchter Lebensgeschichten veröffentlicht Marianne Krüll in diesem Buch, dessen Lektüre gleichzeitig spannend und berührend ist.

VIb.27. FORSTER Barbara

## Rezepte für Keiner-liebt-mich-Tage

Kösel 2008 143 S.

Schon mal eine Gefühlssuppe gekocht? Dankbarkeit als kulinarisches Highlight dazu gegeben und mit einer guten Prise Humor kräftig gewürzt?

Die Autorin selbst, wie sie schreibt, phasenweise von heftigen Minderwertigkeitsgefühlen geplagt, stellt in diesem Buch „Rezepte“ gegen schlechte Laune und generelles Trübsal blasen vor. Diese sind nicht unbedingt hochwissenschaftlich, sondern stammen eher aus ihrem persönlichen Erfahrungsschatz als Dozentin für Lebenshilfethemen. Es gibt Notfallrezepte für Akutfälle wie z.B. die Situation in einem anderen Licht betrachten – also „mit Unterstützung schaffe ich das“ statt „das schaffe ich nie“ und dann die Langzeitrezepte wie das Gefühls - ABC um Gefühle genau erkennen zu können oder „Helfen macht glücklich“ – anderen helfen stärkt das Selbstwertgefühl. Nach den Worten der Autorin ist dieses Buch für Menschen, die nach hilfreichen Ansätzen suchen um sich wohler mit sich selbst und im Leben geborgen zu fühlen.

VIb.28. SONNTAG Robert

## Blitzschnell entspannt

Trias Verlag 2009 135 S.

Sie möchten lernen, auf einfache Weise Stress abzubauen?
Sie möchten lernen, kurze Auszeiten, die Sie am Tag frei machen konnten, kreativ und sinnvoll zu nutzen?
Im Buch „Blitzschnell entspannt“ findet jede(r) von Ihnen etwas persönlich Ansprechendes.
Methoden/ Philosophien sind entliehen aus:

- Yoga
- Progressiver Muskelentspannung
- Autogenem Training
- Mudras
- und Vielen mehr.

Die beiliegende CD (Der Sprecher hat eine angenehme und warme Stimme) erleichtert die sonst mühsame Umsetzung von schriftlicher Übungsanweisung in tätige und wirkungsvolle Entspannung.

VIb.29. SOBONFU E. Somé

## In unserer Mitte

Orlanda 2005, 124 Seiten

Sobonfu E. Somé gehört zum Volk der Dagara aus Burkina Faso in Westafrika. Sie ist « Hüterin des Wissens » ihrer Ahnen, welches sie transportiert in Büchern und Vorträgen. Ihr ganzes Leben ist geprägt von Ritualen und Gebräuchen, wie die innerliche und äußerliche Reinigung.

In Bezug auf Kinder/Elternschaft für:
- spirituelles Wachstum
- eine starke Elternschaft
- Aufnahme der Schwangeren in der Gemeinschaft
- Willkommen fürs Kind.

Die Autorin postuliert Achtung und Respekt für unsere Kinder, damit sie sich ihren Fähigkeiten und Möglichkeiten entsprechend entwickeln können unter Berücksichtigung ihrer Herkunft aus früheren Existenzen und Aufgaben. (Im ostasiatischen Raum entsprechend Karma und Wiedergeburt)

(Nicht) Erstaunlich, dass die Dagara seit Menschen Gedenken « Bonding » praktizieren !

Deutliche Worte hat die Autorin für die Qualitäten, die Eltern aufbringen resp. erlernen müssen: „Geben Sie Ihrem Kind die Liebe, die Sie NICHT erhielten…,offenes Gespräch und urteilsfreie Haltung verleihen Freiheit ...,Wir müssen für ihr Wohlergehen und ihre Gaben kämpfen“…

Die letzten Kapitel widmet Sobonfu E. Somé praktischer Anwendung von Ritualen, Bädern usw.

Ein recht kleines Buch, groß im Inhalt, Hochachtung fordernd. Besonders interessant, dass im Endeffekt alle Religionen und Kulturen sich ähneln im Blick auf Vergangenheit und Zukunft, um im Hier und Jetzt anzukommen. Egal, ob Afrika, Asien, Amerika unsere Wiege sind.

# VII. Mann sein – Vater sein

Die Rolle des Vaters in der Familie während der Schwangerschaft, der Geburt und in der Kindererziehung sind die Themen der nachfolgenden Bücher.Verschiedene Aspekte zum Thema "Frauengesundheit" werden in den nachfolgenden Büchern behandelt:

.

VII.1. BALASKAS Janet

## Väter begleiten die aktive Geburt

**Gemeinsam Schwangerschaft und Geburt erleben**

Kösel, 1994, 200 S.

Immer öfter hat der Vater des Kindes den Wunsch, die Frau während der Schwangerschaft und bei der Geburt aktiv zu begleiten. Die Aussicht bei der Geburt dabei zu sein, kann jedoch viele Ängste auslösen. Es ist daher wichtig, dass nicht nur die werdende Mutter, sondern auch ihr Geburtsbegleiter - in den meisten Fällen wohl der Vater, oft aber auch eine gute Freundin oder Verwandte - sich das nötige Wissen aneignet, um wirkungsvoll helfen zu können.
Eine aktive Geburt ist natürlich und folgt den körperlichen Bedürfnissen der Frau; diese hat volle Bewegungsfreiheit und kann unterschiedliche Gebärhaltungen einnehmen.
Als erfahrene Geburtsvorbereiterin bietet Janet Balaskas nützliche Informationen und zahlreiche illustrierte Partnerübungen an. Geburtsbegleiter, die dieses Buch lesen und gemeinsam mit der Schwangeren die Übungen machen, entwickeln mehr Verständnis für die Vorgänge in der Frau während der Schwangerschaft und bei der Geburt.

VII.1a. BALASKAS Janet

## The Active Birth Partners Handbook

Sidgwick & Jackson Limited 0986, 175 pages

This practical and informative Handbook provides the partner with all the information he or she will need to help a woman prepare for and experience an active birth. It includes detailed information about routine obstetric practices, advice on how to cope with unexpected complications and has up-to-date ideas on baby care and exercise.
An active birth is natural and instinctive. It involves a woman being free to use her body to walk stand, squat or kneel during labour and birth. Research over the past fifty years shows that this is the safest and healthiest way both to be born, and to give birth.
This book will help you to approach the experience with confidence and understanding and is a vital book for anyone who intends to actively participate in the birth of a baby.

VII.2. BECKMANN Herbert

## Papalapapp - Vom Vaterwerden

Rowohlt, 1994, 155 S.

Das Buch von. H. Beckmann ist auf 155 Seiten der persönliche Erfahrungsbericht eines Vaters. Viele Dinge sind gut nachvollziehbar, aber über manche muss man lachen, andere stimmen wiederum traurig. Es ist das Erleben eines Vaters, wie es eventuell ähnlich vielen anderen gehen könnte.
Sollte man also daran interessiert sein, wie das Vater-Dasein aussehen könnte, so ist dieses Buch durchaus lesenswert

VII.3. BRILLON Monique

## Ces pères qui ne savent pas aimer

**Et les femmes qui en souffrent**

Les Editions de l'Homme, 1998, 150 p.

Sensible aux difficultés de communication entre hommes et femmes, Monique Brillon recherche l'origine du malaise qui se traduit souvent chez la femme par le doute quant à sa valeur personnelle et son identité sexuelle. Selon l'auteur, ce malaise est le résultat d'attentes déçues dans la relation père-fille.
Dans un langage accessible, se basant sur des cas cliniques, l'auteur démontre dans cet ouvrage l'importance du père dans le développement de l'identité, tant sexuelle que personnelle, de la femme.
La présence du père serait d'autant plus importante à notre époque, vu la modification des repères extérieurs qui jadis proposaient des modèles d'identification définis en fonction du sexe (tâches…). Aujourd'hui, ces modifications nous offrent l'opportunité de redéfinir, non plus à partir du "faire", mais de "l'être", qu'est-ce qu'être un homme ou une femme.
En reconnaissant l'importance du père auprès de sa fille, en invitant les femmes à se pencher sur l'origine de ce malaise, ce livre veut rapprocher les hommes et les femmes, et améliorer leurs relations.

VII.4. CORNEAU Guy

## Père manquant, fils manqué

**Que sont les hommes devenus?**

Les Editions de l'Homme, 1989, 183 p.

Dans ce livre au titre volontairement direct, l'auteur veut nous parler des fils en manque de pères.
Confronté à la souffrance d'hommes dans sa pratique d'analyste, Guy Corneau s'est penché sur la condition masculine, devenue si "incomfortable aujourd'hui".
Cet ouvrage, un des premier du genre, permet aux hommes de se recentrer sur eux-mêmes, de comprendre les mécanismes qui commandent à leur structuration et les "accidents de parcours" qui peuvent entraver cette maturation. Mais ce livre met surtout en lumière l'importance de la présence du père, et ce dès les premiers instants, afin de permettre à l'enfant, au petit garçon en l'occurence, de prendre conscience de sa masculinité, de ne pas craindre l'intimité, d'accéder à la sensibilité et à une sexualité épanouie.
Un livre pour réconcilier les hommes avec eux-mêmes, et guérir le père blessé qui est en eux.

VII.5. DUMAS Didier

## Sans père et sans parole

**La place du père dans l'équilibre de l'enfant**

Hachette Littératures, 1999, 223 p.

"Il devient urgent de redonner leur place aux pères et de redéfinir leur rôle dans l'épanouissement de l'enfant."
Cette phrase lue au dos du livre donne le ton duquel Didier Dumas imprègne son ouvrage. Après avoir dessiné un état des lieux de la paternité, l'auteur décrit l'importance vitale qu'occupe le père dans la construction de son enfant.
Avec de nombreux témoignages et cas cliniques collectés au cours de nombreuses années à écouter enfants, pères et mères, Didier Dumas, ancien collaborateur de Françoise Dolto, se penche sur ces troubles de la paternité et leurs conséquences sur l'enfant.
Par cet ouvrage, l'auteur nous offre un plaidoyer touchant et insistant en faveur de la reconsidération du rôle du père au sein de la famille...il en va ni plus ni moins de la santé mentale de nos enfants.

VII.6. DUMAS Didier

## Et l'enfant créa le père

Hachette Littérature, 2000, 209 p.

Cet ouvrage constitue la suite de "Sans père et sans parole" dans lequel Didier Dumas présente, fort de son expérience de thérapeute d'enfants, le désarroi causé par l'absence de père.
Dans ce second ouvrage, l'auteur pousse plus loin la réflexion, exposant en des termes plus psychanalytiques les processus à l'oeuvre dans la construction mentale des enfants, vis à vis du père essentiellement. Comme c'était le cas dans son précédant livre, de nombreuses études de cas, ainsi que l'analyse des mythes fondateurs de nos sociétés, viennent étayer les propos de l'auteur.
Etant donné le caractère plus spécifique du vocabulaire et l'aspect plus approfondi des concepts psychanalytiques, certaines notions présentées ici pourront apparaître assez complexes, voire peu abordable d'emblée.
C'est pourquoi je recommanderai la lecture en premier lieu de "Sans père et sans parole" après quoi le lecteur pourra, s'il en ressent le besoin, passer au second ouvrage présenté ici.

VII.7. FTHENAKIS Wassilios E. u.a.

## Engagierte Vaterschaft

**Die sanfte Revolution in der Familie**

Leske + Budrich Opladen, 1999, 352 S.

In diesem Buch wird der neuere Forschungsstand über die Rolle des Vaters in der Familie vorgestellt. Auf diese Weise kann der/die Leser/in sich über die neuen Ergebnisse der Vaterforschung infor-

mieren und diese Information in der Praxis nutzen. Es geht dabei nicht darum, Rezepte zu vermitteln, sondern den Blick auf interessante, innovative Gedanken zu lenken, die zur eigenen Reflexion veranlassen können.
Im ersten Teil wird ein kurzer historischer Rückblick über die Funktion des Mannes in der Familie, in den verschiedenen Epochen, gegeben und es werden Ansätze zu Definition von Vaterschaft erörtert.
Im zweiten Teil bildet der Übergang zur Elternschaft und die damit verbundenen Aufgabenstellungen einen Schwerpunkt neben Umgang, Ursachen und Konsequenzen väterlichen Engagements in der Familie.
Im dritten Teil wird die Vaterrolle in Abhängigkeit vom Entwicklungsstand bzw. Alter des Kindes behandelt. Welche Auswirkungen Vaterabwesenheit auf die kindliche Entwicklung hat, wird abschließend diskutiert.
Im vierten Teil wird erörtert, wie sich das Lebensalter des Vaters auf die Ausübung der Vaterrolle auswirkt.
Im fünften Teil wird Vaterschaft in verschiedenen Familienformen vorgestellt (väterliche Partizipation nach der Scheidung, in der Stieffamilie, in Familien mit primär betreuenden Vätern, Situation der homosexuellen Väter). Einige Anregungen zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf für Väter werden im sechsten Teil gegeben.

### VII.8. GOLDMAN J-J. / ETCHEGOYEN A.

## Les pères ont des enfants

**Dialogue entre deux pères sur l'éducation**

Seuil, 1999, 287 p.

Dans un grand respect mutuel, deux pères dialoguent à propos de l'éducation et de la paternité.
Sans prétention scientifique, les auteurs nous livrent ici leurs avis, leurs questionnement sur leur rôle de père.
Au fil des échanges se dessinent quelques pistes de réflexion qui pourront aider les pères à redéfinir leur place.
Agréable à lire, cet ouvrage nous livre les témoignages de deux pères en recherche.

### VII.9. GOLDMAN Marcus Jacob

## Vater und Kind

**Das etwas andere Babybuch**

Mosaik-Verlag, 1997, 240 S.

Dieses sehr ansprechend aufgemachte Vater-Buch ist sicherlich einer der schönsten und interessantesten Ratgeber für werdende und frisch gewordene Väter. Er klärt deutlich, lesefreundlich und mit vielen Bildern über Schwangerschaft und Geburt bis zum ersten Lebensjahr des Kindes auf.
Es lässt den Eltern (das Buch eignet sich auch gut für werdende Mütter) viel Spielraum für eigene Erfahrungen und gibt Hilfestellung, wo sie benötigt wird.
Natürlich ist auch speziell das Vater-werden und die Freuden und Probleme im Gegensatz zum Mutter-sein aufgezeigt. Das ganze wird unterstrichen durch kurze persönliche Meinungsäußerungen, die oft gut nachvollziehbar sind und in denen Männer sich mit ihrer speziellen Problematik verstanden fühlen und wiederfinden. Leider wird das Stillen einige Male eher negativ dargestellt, weil es eben nicht vom Vater kommen kann.

### VII.10. HASS Aaron

## Ich hätte nie gedacht, dass ich so gern Vater bin

Kösel, 1996, 254 S.

Der Autor dieses Buches ist ein amerikanischer Psychologieprofessor und Vater von drei Kindern. Bereits der Text, den er als Einleitung seines Buches gewählt hat, sagt alles Wichtige. In seinem Vorwort geht er darauf ein, wie wenig er persönlich auf sein Vatersein vorbereitet war. Er kann auch aus dieser Situation heraus sehr einfühlsam auf die Veränderungen eingehen, die auf werdende Väter zukommen und die "gewordene" Väter zu verarbeiten haben.
In dem ersten Kapitel "Zwölf Stolpersteine auf dem Weg, ein besserer Vater zu werden - und wie man sie überwindet", beschreibt er Lebenssituationen, wie sie alltäglich zu beobachten sind und wie sie viele Mütter und Väter kennen, die dazu führen können, dass Väter sich mehr und mehr aus dem Familienleben zurückziehen. Der Autor versteht es, in den folgenden Kapiteln aufzuzeigen, wie wichtig eine aktive Vaterschaft für den Vater selbst, für die Kinder und die Partnerschaft ist. In einer sehr fürsorglichen, nicht wertenden Art gibt er den Vätern Anregungen, wie sie sich liebevoll und geduldig ihren Kindern widmen können und dem Familienleben die nötige Priorität zukommen lassen. Auch die Partnerschaft und Sexualität werden ausgiebig behandelt. Den geschiedenen Vätern wird ein ganzes Kapitel gewidmet.

### VII.11. JELLOUSCHEK Hans

## Mit dem Beruf verheiratet

**Von der Kunst ein erfolgreicher Mann, Familienvater und Liebhaber zu sein**

Kreuz Verlag, 1996, 175 S.

Hans Jellouschek ist Therapeut in eigener Praxis mit dem Schwerpunkt der Paartherapie. Sein Buch ist aufschlussreich und interessant und teilweise fast spannend zu lesen.
Der Autor nimmt sich in diesem Buch das Leitbild des Mannes vor, das ihm in erster Linie Erfolg im Beruf vorschreibt. Hierfür wird die meiste Zeit und Kraft aufgewandt. Dem gegenüber steht das Leid, das Männer durch die Entfremdung zur Familie empfinden. H. Jellouschek klärt in diesem Buch über typische Missverständnisse zwischen Männern und Frauen auf und zeigt dem Mann, wie er im Kontakt zu seiner Partnerin, vor allem aber im Umgang mit seinem Körper und seinen Gefühlen, vollständiger und damit auch in seiner Familie glücklicher werden kann.
Ein sehr empfehlenswertes, gut zu lesendes Buch.

### VII.12. GRAD / BASH u.a.

## The Father Book

**Pregnancy and Beyond**

Acropolis Books, 1981, 263 p.

A book for expectant fathers being still up to date in content not so in photos.

### VII.13. KESTER Schlenz

## Mensch Papa

**Vater werden - das letzte Abenteuer. Ein Mann erzählt.**

Mosaik-Verlag, 1996, 255 S.

Kester Schlenz beschreibt in diesem Buch auf humorvolle, witzige Weise, wie er das Vater-werden erlebt hat. Bei Themen wie Schwangerschaftstest, Namensdiskussion, Sex in der Schwangerschaft, Ultraschall, Ängste vor der Geburt, Geburt, die ersten Tage zu Hause, erste Krankheiten, Urlaub mit Kind, Erziehung.usw., lässt er uns teilhaben an seinen Gedanken, Gefühlen und Zweifeln beim Vater werden und Vater sein. Der Autor erzählt aber nicht nur seine Sicht der Dinge, sondern lässt zwischendurch auch immer wieder wissenschaftliche oder medizinische Erklärungen mit einfließen.

### VII.14. INSTITUT SUÉDOIS / THE SWEDISH INSTITUTE

## Chers enfants / Dear Child

Photos Ulla Lemberg, 2001, 40 p.

Ce petit livre a été présenté lors de l'exposition "Chers enfants" tenue à Luxembourg au mois de janvier 2001. Cette exposition, réalisée dans le cadre de la présidence suédoise de l'Union Européenne, faisait suite à un colloque sur la parité entre hommes et femmes.
La plaquette présente d'abord divers articles concernant la place faite à l'homme dans la société suédoise, tant sur le plan juridique, que social ou psychologique.
La seconde partie de "Chers enfants" est consacrée à Ulla Lemberg, photographe suédoise, qui nous propose ici quelques unes des œuvres présentées lors de l'exposition. Des photos empruntes de simplicité et d'humanité, des portraits d'hommes avec leurs enfants.

VII.15. KÖßLER Hubert / BETTINGER Armin

## Vatergefühle

**Männer zwischen Rührung, Rückzug und Glück**

Kreuz Verlag, 2000, 175 S.

In diesem Buch schreiben 10 verschiedene Autoren aus einer sehr persönlichen Sicht über ihr Vatersein. Es sind sehr beeindruckende Berichte, reich an Gefühlen aller Art (Freude, Stolz, Trauer, Enttäuschung, Wut und Liebe) mit denen diese Männer das Schweigen der Väter durchbrechen. Die Beiträge sind aus sehr unterschiedlichen Perspektiven heraus geschrieben und mit unterschiedlichen Schwerpunkten belegt. Jedoch ist ihnen eine Offenheit und Ehrlichkeit gemeinsam, die dieses Buch zu einer Bereicherung machen für Männer und Frauen, für Eltern und "Fachleute".

VII.16. LE COLLÈGE DE SPIRALE

## Le père, l'homme et le masculin en périnatalité

N° 11/1999, Editions ERES, 158 p.

Cet ouvrage est en fait un livre-revue, concept réunissant périodiquement plusieurs intervenants autour d'un sujet central, ce qui permet d'aborder la thématique sous des angles différents. Dans ce numéro, des professionnels de la naissance, à partir de leur expérience en service de maternité ou de néonatalogie, disent comment, selon eux, s'opère le passage vers la paternité.
Ce livre a le grand intérêt de présenter le regard posé sur les pères par des professionnels de la naissance. En cette qualité, il intéressera avant tout ces derniers, mais également chaque personne sensible à l'évolution de la place du père autour de la naissance.

VII.17. MALLMANN W. Helmut

## Schwangerschafts-Ratgeber für Männer

Urania-Ravensburger, 1999, 143 S.

Dieses Buch kann viele Antworten liefern auf Fragen die sich werdende Eltern und insbesondere Väter über die Schwangerschaft, die Geburt und das Leben mit dem Baby stellen. Die werdenden Eltern finden in diesem Buch nicht nur die biologischen und medizinischen Aspekte rund um die Geburt, sondern auch eine Darstellung des psychologischen Erlebens des Mannes angesichts dieser neuen Situation. Dieses Buch beschreibt Mittel und Wege wie der Mann die werdende Mutter während der Schwangerschaft und bei der Geburt unterstützen kann und wie die Begleitung des Neugeborenen auf seinem Weg in die Welt aussehen könnte.

VII.18. MALLMANN.W. Helmut

## Je vais être papa

**Tout ce que les jeunes papas doivent savoir sur la grossesse et l'accouchement**

Chantecler 1999, 96 p.

Ce livre est écrit par une journaliste et un gynécologue-obstétricien, qui anime depuis des années des groupes de pères.
Dans les différents chapitres, tous les thèmes autour du "devenir et être père" sont présentés. Les chapitres sont enrichis d'un amalgame de présentations d'études, d'extraits de livres et des citations des pères participants au groupe du Dr. Strouck.
Dans le chapitre sur le désir d'enfant, une place est réservée à l'ambivalence du père, à son rôle de charnière entre le futur grand-père, son père et son enfant, et à son désir d'être un autre père que celui qui a été le sien. La venue d'un deuxième enfant et sa préparation y sont également abordées. Le texte est influencé par un côté psy, mais reste facile à lire.
Le chapitre sexualité et grossesse réserve un espace à la vision des hommes sur les changements se produisant avec leur femme et aux rapports sexuels qui eux aussi vont se modifier.
Le rôle du père pendant l'accouchement est un chapitre qui mélange informations sur l'accouchement et témoignages qui eux verbalisent aussi les craintes des futurs pères.
Le chapitre "Le père et l'allaitement" peut laisser une certaine ambivalence quand à son appréciation. Ainsi le livre souligne bien que c'est la femme qui prend la décision d'allaiter, mais définit un des rôles du père dans l'allaitement comme étant celui d'aider la mère à s'arrêter. Quand à la valeur physiologique du lait maternel, il y a d'abord cette réponse provocante: aucune, qui par ailleurs est de nouveau nuancée, mais qui suggère toute fois une sorte de choix à bases égales. La définition fausse du colostrum fait germer l'impression que les auteurs n'en savent pas trop sur l'allaitement, bien que le chapitre est rehaussé de citations du livre de Marie Thirion sur l'allaitement. La frustration du père qui se sent isolé de l'état fusionnel entre la mère et le bébé et la jalousie du père sont largement thématisées.
Le dernier chapitre sur l'enfant à problèmes aborde brièvement la prématurité, le diagnostic prénatal, les choix à faire et les décisions à prendre, et finit par une page sur la perte d'un enfant et le travail du deuil.
Pour ceux qui n'ont pas la possibilité de se rendre à des groupes de pères, ce livre peut présenter une forme d'échange entre hommes. La lecture de ce livre par les femmes peut améliorer la connaissance de ce qui se passe avec les hommes qui deviennent papa et peut être source d'un échange et de paroles entre hommes et femmes.

VII.19. MAYR Johann

## Cartoons für Väter

Lappan Verlag, 1997

Zum Lachen oder Schmunzeln nicht nur für Väter!

VII.20. OLIVIER Christiane

## Petit livre à l'usage des pères

Editions Fayard 1999, 110 p.

Dans ce petit livre à la lecture agréable et très accessible, l'auteur, psychanaliste, se penche sur la condition des pères, nous relatant notamment l'écartement progressif dont ceux-ci ont été l'objet au fil des siècles, jusque dans les textes de loi ou la théorie psychanalytique.
En réaction à cette mise à l'écart, Christiane Olivier nous rappelle l'importance du père auprès de ses enfants, en tenant notamment une place spécifique dans leur inconscient.
A cette fin, les pères trouveront ici des conseils précis pouvant leur servir dans leur vie avec leurs enfants au cours des premières années.

VII.21. RUHL Ralf

## Kinder machen Männer stark

**Vater werden, Vater sein**

Rororo, 2000, 156 S.

Dem Autor, Germanist, aktiver Vater und Körpertherapeut ist mit diesem Werk ein wirklich lesenswertes Buch gelungen. Es richtet sich an werdende und gewordene Väter mit der Ermutigung, die eigene Kreativität, die eigenen Möglichkeiten in ihrem Vater- und Partnersein zu erforschen.
Nach dem einleitenden Kapitel, das sich mit dem Kinderwunsch von Männern beschäftigt, führen die weiteren Kapitel chronologisch durch die Schwangerschaft und die Geburt in das Leben mit dem Kind. Dabei wird dem männlichen Erleben durch Erfahrungsberichte, Stellungnahmen und Zitate einen großen Wert beibemessen, ohne die Unterstützung der Partnerin aus dem Blick zu verlieren. Neben der Ermutigung zum Vatersein, dem "Sich-Einlassen" auf das Leben mit Kindern wird auch der gesamtgesellschaftliche Zusammenhang kritisch unter die Lupe genommen. Jedes Kapitel wird mit einer Reihe praktischer Tipps beendet. Das Buch ist übersichtlich gestaltet und obwohl es völlig auf Fotos verzichtet, gut zu lesen und sehr ansprechend. Empfehlenswert!

VII.22. SHAPIRO Jerrold Lee

## Vater werden ist nicht leicht

**Ängste, Sorgen und Bedürfnisse werdender Väter**

Mvg-Verlag, 1992, 314 S.

Dieses Buch beruht auf den offenen und vorbehaltlosen Berichten von Männern über ihre Erfahrungen als Väter, die der Autor im Rahmen eines Forschungsprojektes in Amerika gesammelt hat. Es ist ihm ein wichtiges Anliegen, mit diesem Buch so praktisch und umfassend wie möglich auf die Schwangerschaft, die Geburt und das Leben mit dem Kind vorzubereiten. Er beginnt dabei mit der

Entscheidung für oder gegen ein Kind, behandelt die Ängste der werdenden Väter, ihre Einsamkeit während der Schwangerschaft, ihr Erleben der Geburt, die enorme Veränderung vom Paar zur Familie. Dabei zeigt er sehr einfühlsam Wege aus der traditionellen Vaterrolle zu einem partnerschaftlichen Elternsein. Obwohl das Buch schon älter ist und die amerikanischen Verhältnisse manchmal etwas befremdlich anmuten, ist es doch für werdende und junge Väter und Mütter lesenswert.

### VII.23. STROUK Gérard, Dr./ VILDER BOMPARD Corinne

## Je vais être papa

Editions du Rocher 2000, 177 p.

Ce livre est écrit par une journaliste et un gynécologue-obstétricien, qui anime depuis des années des groupes de pères.
Dans les différents chapitres, tous les thèmes autour du "devenir et être père" sont présentés. Les chapitres sont enrichis d'un amalgame de pré-sentations d'études, d'extraits de livres et des citations des pères participants au groupe du Dr. Strouck.
Dans le chapitre sur le désir d'enfant, une place est réservée à l'ambivalence du père, à son rôle de charnière entre le futur grand-père, son père et son enfant, et à son désir d'être un autre père que celui qui a été le sien. La venue d'un deuxième enfant et sa préparation y sont également abordées. Le texte est influencé par un côté psy, mais reste facile à lire.
Le chapitre sexualité et grossesse réserve un espace à la vue des hommes sur les changements se produisant avec leur femme et aux rapports sexuels qui eux vont aussi se modifier.
Le rôle du père pendant l'accouchement est un chapitre qui mélange informations sur l'accouchement et témoignages qui eux verbalisent aussi les craintes des futurs pères.
Le chapitre "Le père et l'allaitement" peut laisser une certaine ambivalence quand à son appréciation. Ainsi le livre souligne bien que c'est la femme qui prend la décision d'allaiter, mais définit un des rôles du père dans l'allaitement comme étant celui d'aider la mère à s'arrêter. Quand à la valeur physiologique du lait maternel, il y a d'abord cette réponse provocante: aucune, qui par ailleurs est de nouveau nuancée, mais qui suggère toute fois une sorte de choix à bases égales. La définition fausse du colostrum fait germer l'impression que les auteurs n'en savent pas trop sur l'allaitement, bien que le chapitre est rehaussé de citations du livre de Marie Thirion sur l'allaitement. La frustration du père qui se sent isolé de l'état fusionnel entre la mère et le bébé et la jalousie du père sont largement thématisées.
Le dernier chapitre sur l'enfant à problèmes aborde brièvement la prématurité, le diagnostic prénatal, les choix à faire et les décisions à prendre, et finit par une page sur la perte d'un enfant et le travail du deuil.
Pour ceux qui n'ont pas la possibilité de se rendre à des groupes de pères, ce livre peut présenter une forme d'échange entre hommes. La lecture de ce livre par les femmes peut améliorer la connaissance de ce qui se passe avec les hommes qui deviennent papa et peut être source d'un échange et de paroles entre hommes et femmes.

### VII.24. TEBOUL Roger

## Neuf mois pour être père

Calmann Lévy, 1994, 199 p.

Contrairement aux sociétés traditionnelles qui ritualisent les événements importants de la vie, nos sociétés se sont détachées de ces traditions, contraignant chacun d'entre nous à affronter seul ces passages que sont la grossesse et l'accouchement.
Les hommes d'aujourd'hui, devenus partie prenante de la grossesse, se retrouvent eux aussi confrontés à ces instants cruciaux, et y réagissent à leur manière.
C'est au travers de sa propre expérience, de rituels associés à la gros-sesse, de grands mythes de nos civilisations mais aussi des récits de ses patients que Roger Teboul, psychiatre en hôpital et ethnologue, étudie dans ce livre les métamorphoses qui font de l'homme un père.
"Neuf mois pour être père" nous livre des portraits touchants et concrets d'hommes devenant pères, avec leur craintes et leurs questionnements, leurs émotions et leurs difficultés face à cet événement.
Un nouveau coin du voile se lève sur le vécu de ce personnage jusqu'ici bien mystérieux: l'homme "enceint".

### VII.25. PUDNEY Warwick / COTTREL Judy

## Das Väterhandbuch zu Schwangerschaft und Geburt

Beust Verlag, 263 S.

Zukünftige Väter könnten von diesem Buch begeistert sein. Es begleitet Väter bei ihrer Entscheidung, ob sie überhaupt ein Kind wollen, dann durch die Schwangerschaft, unter der Geburt, im Wochenbett und während der Stillzeit. Dabei erhalten sie wichtige Informationen, sinnvolle Anregungen und praktische Tipps.
Dabei geht es nicht vorwiegend wissenschaftlich zu, sondern am Leben orientiert. Mit sehr viel Sensibilität und Empathie für die Väter bereiten die Autoren die Männer auf seine sowohl anstrengende als auch bereichernde Zeit in ihrem Leben und betonen dabei die wichtige Bedeutung der Väter für das Wohlergehen ihrer Kinder. Dieses Buch ist kurzweilig, gut zu lesen, dennoch ernsthaft und vom Inhalt her sehr wertvoll. Es ist gut aufgemacht und durch zahlreiche Zitate und Aussagen von Vätern aufgelockert.
Nur das Thema Pränataldiagnostik könnte umfangreicher sein, denn es wird von den Autoren nur gestreift.

### VII.26. GREENBERG Martin

## Ein Vater wird geboren

**Die Entfaltung der Vater-Kind-Beziehung**

Quell Verlag, 1990, 207 S.

Der Autor befaßt sich hier mit einem bisher kaum beachteten Thema - der Entwicklung der Vater-Kind-Beziehung von der Geburt des Kindes an. Basierend auf seinen eigenen Erfahrungen bei der Geburt seines ersten Sohnes ermuntert er werdende Väter, die Chance wahrzunehmen, eine ebenso starke emotionale Beziehung zum Baby zu entwickeln, wie das üblicherweise nur bei Müttern der Fall ist, und gibt dazu hilfreiche Ratschläge.

### VII.27. GUSTAFSSON Lars H.

## Wir Väter - Was Männer an Ihren Kindern haben und Kinder von ihren Vätern brauchen

Kreuz Verlag, 1997, 240 S.

Gustafsson beginnt sein Buch mit einem Gedicht von Kahlil Gibran mit dem Titel: "Der Prophet". Der Inhalt dieses Gedichtes ist sozusagen die philosophische Leitlinie für das gesamte Buch. Kinder sind nicht das Eigentum ihrer Eltern, sondern sie sind Menschen mit eigenen Rechten. "Ihr seid der Bogen, von denen eure Kinder als lebende Pfeile entsandt werden". Im Mittelpunkt aller Kapitel steht immer die Perspektive des Kindes. Wie sieht es in den verschiedenen Entwicklungsphasen die Welt und wie reagieren Erwachsene angemessen auf Kinder. Wie reagieren Kinder auf Krisensituationen, wie Krieg, Misshandlung und Scheidung der Eltern und wie können Erwachsene ihnen in dieser schwierigen Situation helfen. Dabei greift er auf wissenschaftliche Erkenntnisse zurück und bringt seinen großen Erfahrungsschatz mit in das Buch ein, den er als Kinderarzt, als stellvertretender Vorsitzender der schwedischen Organisation "Rettet die Kinder" (in welcher Position er in vielen Hilfsprojekten in Krisengebieten arbeitete) und als Vater von 8 Kinder aus zwei Ehen gesammelt hat. Immer wieder unterstreicht er in den Kapiteln die zentrale Bedeutung des Vaters für die Entwicklung des Kindes und illustriert dies mit Beispielen aus seinem Leben.
Mag man nicht an jeder Stelle seine Meinung zu allen Themen teilen, so wird doch durch die Lektüre des Buches dem Leser ein bleibender Eindruck vermittelt. Dies liegt zum einen daran, dass Gustafsson zwar an jeder Stelle deutlich seine Meinung vertritt, dies aber zu keiner Zeit mit einem rechthaberischen oder gar dogmatischen Unterton. Was aber vor allem tief beeindruckt, ist die schonungslose Behandlung aller Themen, wie etwa Kindesmissbrauch oder Tod in der Erfahrung der Kinder. Diese macht das Buch zu einer stellenweise schweren Kost und nicht, wie der Klap-

pentext postuliert, zu einem erfrischend ungezwungenen Erlebnis. Aber die Schonungslosigkeit ist die größte Stärke des Buches. Das vielfältige Leid von Kindern ist Realität, es sind oft Beispiele, die Gustafsson miterlebt hat. Er lässt den Leser auch nicht ratlos zurück, sonder er zeigt, wie Kinder solche Katastrophen erleben und wie man ihnen helfen kann.

### VII.28. BAUM Heike

## Papa, spiel mit mir- 100 tolle Ideen und Tipps

Urania Verlag, 2002, 128 S.

Die Autorin ist gelernte Spielpädagogin und zeigt in diesem Buch, wie man ohne großen Aufwand und fast überall als Vater mit Kindern spielen kann. Sie teilt die Spielideen in sechs Kapitel auf, in denen jeweils spezielle Fähigkeiten angesprochen werden.
In einzelnen Kapitel werden die motorischen Fähigkeiten, Konzentration und Aufmerksamkeit angesprochen und Spiele gezeigt, die die kognitvien Fähigkeiten fördern, die Neugier wecken sollen und den richtigen Umgang mit Gefahren zeigen. Im Abschnitt “Wer will fleißige Handwerker sehen?” wird das Kind spielerisch an die alltäglichen Arbeiten herangeführt und im letzten Kapitel geht es um Spiele rund ums Wasser. Bei fast jedem Spiel gibt es einleitende Erklärungen, welche Fähigkeiten des Kindes besonders gefördert werden sollen. Immer ist angegeben, wieviele Mitspieler gebraucht werden, wie alt das Kind mindestens sein soll, wie lange das Spiel etwa dauert und was an Material benötigt wird.
Im Vorwort des Buches kommt kurz ein Vater zu Wort, der sehr persönlich beschreibt, wie er das Vaterwerden bei seinen beiden Kindern erlebt hat und wie wichtig ihm seine aktive Vaterrolle von Anfang an war! Heike Baum beschreibt danach die verschiedenen Entwicklungsphasen von Kindern und wie sich jeweils die Sicht der Welt in diesen Phasen verändert.
Ein nicht nur hilfreiches Buch für jeden Vater, der Ideen für das Spiel mit seinem Kind sucht, sondern darüber hinaus ein Beitrag, der es Vätern leichter macht, ihr Kind und sein Spiel zu verstehen.

### VII.29. VOGT Michael

## Väter - Eine Entdeckungsreise

Kösel, 2001, 214 S.

Michael Vogt will sein Buch ausdrücklich nicht als Ratgeber für Väter verstanden wissen. Er will aus sehr persönlicher Perspektive Vatersein schildern. Dabei versucht er das Thema generationsübergreifend zu fassen: Er als Vater, als Sohn eines Vaters, der wiederum einen Vater hatte. So mischen sich in den Kapiteln persönliche Erfahrungen mit allgemeingültigen Erkenntnissen. Was ändert sich in mir, wenn ich Vater werde, wie verändert sich mein Bild des eigenen Vaters? Bin ich ein guter Vater? Welche Erfahrungen aus der eigenen Kindheit durchlebe ich als Vater wieder in den verschiedenen Entwicklungsschritten meiner Kinder? Das sind die wesentlichen Fragen, die er versucht zu klären.
Der betont subjektive Charakter des Buches wird noch dadurch unterstrichen, dass Vogt in jedem Kapitel literarischen Beiträgen zum Thema einen großen Raum gibt, die vom einfachen Cartoon bis zu gehobener Lyrik reichen.
In weiten Teilen des Buches kann man sich mit seinen Gefühlen und Erfahrungen als Mann, als Vater und als Sohn wiedererkennen. Ist doch Vater werden und -sein auch immer notwendigerweise eine Auseinandersetzung mit den Erfahrungen der eigenen Kindheit. Und auch die Auswahl der literarischen Beiträge ist kurzweilig und breit gestreut, so dass jeder etwas für sich finden kann.
Aber insgesamt macht das Buch doch einen leicht abgehobenen Eindruck.

### VII.30. MICUCCI Mikael

## Jeune Papa

Marabout, 2003, 214p.

Mikael Micucci est un jeune père qui, a eu l'idée de créer un site internet (www.jeunepapa.com) pour aider les hommes à parler de leur paternité et échanger leurs expériences. Ce livre est issu de cette initiative.
"Jeune Papa" veut répondre à toutes les questions qu'un futur père peut se poser concernant l'enfant à naître, son couple, ce que vit la future mère durant la grossesse, l'accouchement et le séjour à la maternité et le retour à la maison.
Ce qui différencie ce livre des autres, c'est que celui-ci est écrit par un père, alors que les autres le sont souvent par des professionnels de la naissance. Le livre est très structuré, très clair, très accessible et très pragmatique, très proche du vécu d'un futur père et de ses interrogations. Mikael Micucci laissera aux pères qui le souhaitent de consulter un professionnel ou un livre plus précis si ils veulent approfondir de manière plus psychologique les événements périnataux, l'auteur préférant donner des tuyaux, des infos très concrètes sur le "comment ça se passe" A ce titre, ce petit livre rencontrera l'intérêt de nombreux futurs pères désireux d'en savoir plus sur la grossesse, l'accouchement, la venue du bébé et les répercussions éventuelles sur la vie de couple.
Aucun sujet ne dépasse la page de lecture, ce qui dispense l'info -condensée- très rapidement.
Le pendant négatif de la brièveté des articles est de parfois laisser sur sa faim: certains approfondissements pourraient être souhaités de la part de certains lecteurs, surtout en ce qui concerne la dimension psychologique et le vécu du père. L'auteur annonce souvent que les choses vont passer ou s'arranger, mais il ne dit pas vraiment comment, insistant sur l'importance de la patience et de la compréhension et invitant à consulter un professionnel en cas de difficulté plus sérieuse.
Les lecteurs non résidants en France devront faire abstraction d'une somme d'informations concernant le déroulement de l'accouchement ou les démarches administratives.
Mais ce qui est inacceptable, c'est que le contact précoce avec l'enfant, et plus encore l'allaitement, ne sont pas préconisés, et même pas présentés. On ne peut plus écrire un livre complet de nos jours sans mentionner ces deux dimensions essentielles de la naissance.

### VII.31. COLLECTION MILK

## L'amour d'un père

Editions Hors Collection, 2003, 65 p.

Un petit livre carré, une soixantaine de pages, environ quarante photos et une dizaine de citations. Voilà comment se présente "l'amour d'un père", résultat d'un vaste projet initié dans la foulée de l'exposition "The Family of Man" pour collecter des photographies de l'humanité saisie dans des moments d'intimité, de rires et d'amitié (Moments of Intimacy, Laughter and Kindship - MILK) Un tout petit aperçu de cette collection est repris dans cet ouvrage.
La richesse de ce livre tient de la simplicité et de la sincérité des photos. Elles mettent en scène des pères et des grands-pères avec leurs petits. En couleur ou en noir et blanc, ces clichés du monde entier nous exposent l'homme et l'enfant dans leur intimité, dans leurs jeux, dans leur relation, forte et touchante.
Une atmosphère paisible et joyeuse se dégage de ces pages où les rires sont fréquents. Mais on perçoit également, au fil des clichés, la profondeur des sentiments humains et la force de l'amour qui relie un père et son enfant. A découvrir absolument.

### VII.32. BIDDULPH Steve

## Männer auf der Suche. Sieben Schritte zur Befreiung

8.Aufl., Beust Verlag, 2002, 287 S.

Das englische Original des Buches stammt aus dem Jahr 1996. Seitdem hat sich der australische Schriftsteller (auch mit anderen Titeln wie etwa "Jungen") im deutsprachigen Raum zu einem viel gelesenen Autor der Männerbewegung entwickelt. Im vorliegenden Buch, das laut Aussage von Biddulph starke Bezüge zu dem Dichter Robert Bly hat, der mit seinen Schriften, seiner Meinung nach, die entscheidenden Anstöße für die heutige Männerbewegung gab, geht Biddulph von folgender zentralen These aus: Seit der Umgestaltung der Arbeitswelt durch die industrielle Revolution sind Männer ihrer Väter beraubt worden. Der Alltag der Väter spielt sich hauptsächlich außerhalb von zu Hause ab. Jungen fehlt dadurch ein Sozialisationsagent, an dem sie sich orientieren könnten, sie lernen

nicht, wie ein Mann wirklich sein müsste. Dieses Defizit zu beseitigen ist ein wesentliches Ziel der Männerbewegung. Biddulphs Buch gibt in sieben Schritten einen Fahrplan, wie sich wirkliche Männlichkeit entwickelt: 1."Kommen Sie mit ihrem Vater ins Reine", 2."Entdecken Sie die "heilige Dimension" ihrer Sexualität", 3."Nehmen Sie ihre Partnerin als ebenbürtig an", 4."Beteiligen Sie sich aktiv an der Erziehung Ihrer Kinder", 5."Lernen Sie echte Männerfreundschaften zu begründen", 6."Suchen Sie eine Arbeit, an der Ihr Herz wirklich hängt", 7."Befreien Sie Ihren ungezähmten Geist".
Das Buch ist sehr lesenwert und hält uns Männern einen Spiegel vor, was uns wirklich fehlt. Nicht nur für Männer, speziell für Väter, ist die Findung von "wirklicher" Männlichkeit wichtig, sondern, wie Biddulph es an einer Stelle ausdrückt, auch unsere Kinder und Partnerinnen warten darauf. Schade ist, dass die Übersetzung des Titels des Originals ("Manhood") etwas missraten ist. "Männlichkeit" (vielleicht noch mit dem Zusatz "wirkliche") beschreibt den Inhalt des Buches viel treffender als der übersetzte Titel.

### VII.33. PARSONS Rob

## Der 60 Minuten Vater

**Wie eine Stunde die Beziehung zu Ihrem Kind für immer verändert**

Projection J Verlag, Asslar, 1996, 114 S.

Wenn das 114 Seiten dicke Buch auch kaum - wie der Titel es verspricht - in einer Stunde gelesen werden kann, so enthält es doch in der Art moderner Management-Litteratur einige auf einfachste Formeln reduzierte Ratschläge, die der vielbeschäftigte Mann im Alltag befolgen kann um mehr aus seiner Beziehung zu seinen Kindern zu machen, damit er nicht plötzlich merkt, dass sie schon erwachsen sind.
Jedes Kapitel wird zusätzlich noch einmal zusammengefasst und durch Aktionsvorschläge wie z.B. "Tragen sie in Ihren Terminkalender die Termine ein, die für ihre Kinder wichtig sind" oder "Beginnen sie ein Hobby oder eine Freizeitaktivität mit Ihrem Kind. Sie werden das vielleicht für den Rest Ihres Lebens gemeinsam tun." ergänzt.
Der Autor gibt den im Büro überaus aktiven, zu Hause jedoch immer müden Vätern den (nicht gerade neuen) Rat : "Nutze den Tag", denn : "Die Tür der Kindheit schließt sich schnell und endgültig."
Er befreit den Karrieremenschen auch von einigen Illusionen, die seinen Alltag zu sehr bestimmen, wie z.B. "Ich habe keine Wahl", "Ich habe den ganzen Tag so viel zu tun" oder "Es werden ganz sicher mal wieder ruhigere Zeiten kommen." Dies gaukeln wir uns alles nur vor, sagt der Lehrer, Rechtsanwalt und Managementberater Parsons : in Wahrheit können wir sehr wohl ein anderes Leben wählen, in dem unsere Kinder einen grö?eren Stellenwert haben als das Büro. Dazu gibt er Ratschläge, wie man seine Zeit effektiver einsetzen kann, um weder Arbeit noch Kinder zu kurz kommen zu lassen.
Viele dieser gut gemeinten Ratschläge findet man auch in Manager-Büchern. Dies macht also nicht das Wesentliche dieses Buches aus. Viel interessanter sind die Kapitel, die sich damit beschäftigen, was ein Vater seinen Kindern eigentlich mit auf den Weg geben kann, wenn er sich dieser Mission stellt. So geht der Autor z.B. auf die Rolle des Vaters bei der Werte-Vermittlung ein. Väter sollten ihren Kindern Toleranz, Fairness, Akzeptanz und Geduld vorleben und sie durch bedingungslose Liebe dazu ermutigen, zu vertrauen und selbstsicher zu sein.
Unterstrichen wird auch die Kraft des Lobes, frei nach dem Motto : "erwischen sie Ihre Kinder dabei, wenn sie etwas richtig machen."
Der englische Autor vergisst aber auch nicht, auf die traditionnelle Rolle des Vaters einzugehen, die darin besteht, Grenzen zu setzen. Er empfiehlt den Vätern, die gelegentliche Konfrontation nicht zu meiden, weil es für das Kind wichtig ist, Grenzen auszuloten, denn : Grenzen geben dem Kind Sicherheit.
Vater sein ist keine leichte Aufgabe meint Parsons zum Schluss. Doch sollte man "das Wichtigste nicht anderen überlassen".
In diesem Sinne kann das Buch von Rob Parsons einige Anregungen geben, wie der (wie er von sich selbst wohl meint) vielbeschäftigte Vater Ruhe und Zeit finden kann, sich mehr in den Aufbau einer starken Beziehung zu seinem Kind zu investieren.

### VII.35. RICHISSIN Todd et GRAHAM Jim

## Pères et fils

Collection Mini Libri, Librairie du Petit Jour, 2002

Ce mini - livre présente des pères et des fils, alternant photos noir et blanc et témoignages de ceux-ci. Cà et là, quelques citations complètent les pages. D'origine américaine, on ne s'étonnera pas de lire de nombreuses allusions au sport - base-ball ou hockey- ou à l'histoire et à la culture des Etats-Unis. Mais il y a beaucoup de beaux textes dans ce petit livre, des textes simples, venant de personnes parfois connues ou " importantes " mais exprimées dans la simplicité de leur position de père ou de fils. On y décèle quelque chose du lien père - fils au fil des pages et cela sonne juste, ce qui est intéressant et marque la réussite de ce livre. Notons également que les photos sont dans le même ton, sobres et sincères.
Un petit livre sympathique, simple et humain.

### VII.36.

## Pères

Editions Autrement, 2004, 110 p.

Ce livre fait partie de ces petits ouvrages d'une douzaine de centimètres de côté présentant un thème par la photographie et le texte. " Pères " est un recueil de photos en noir et blanc et de paroles de poètes, romanciers et essayistes.
On remarquera d'emblée que les photographies datent des années quarante et cinquante. Cela pourra parler à une population de personnes ayant été enfants à cette époque mais risque de ne pas rencontrer les repères des enfants ou jeunes gens étant nés plus tard. En outre, certains des clichés, ceux en provenance des Etats-Unis surtout, ne me semblent pas tout à fait dénués d'un certain stéréotype, voire modèle familial recherché ou promu à l'époque. Peut-être est-ce dû au fait que ces images ne font pas partie de nos repères et de notre passé à nous, Européens. Il n'en reste pas moins que certains autres clichés paraissent plus sincères et désintéressés.
En ce qui concerne les textes, si certains peuvent susciter un questionnement, la majorité des citations sont pertinentes et invitent à la réflexion.
Je trouve que cet ouvrage n'est pas très homogène, le choix des photographies et des textes étant parfois discutable et inégal. Mais cela reste un agréable ouvrage intéressant à parcourir.

### VII.37. ROSENSTHIEL Agnes

## Pères

Petite Collection de Peinture, Editions Autrement, 1999, 44 p.

Encore un petit livre mêlant illustrations et textes. Il s'agit cette fois de reproductions d'œuvres picturales mettant en scènes des pères, agrémentées de textes de l'autrice. Sous son apparence de petit livre distrayant, celui-ci dispense un aperçu de l'histoire de la peinture et également, et surtout, de l'image des pères et de la paternité au cours de l'histoire. Ces œuvres remettent certains a priori en question et décrivent assez bien certains traits de la paternité vue du point de vue de l'enfant. Un petit livre qui ne paye pas de mine, mais qui diffuse de belles images et parle des pères avec simplicité et discrétion.

### VII.38. RICHTER Robert & SCHÄFER Eberhard

## Das Papa-Handbuch

Gräfe und Unzer Verlag, 2005, 176 S.

Dass Schwangerschaft, Geburt und die Sorge um das Kind auch "Vatersache" sind, spricht sich immer mehr herum. Also müssen Väter sich genau wie Mütter auf diese wichtigen Phasen im Leben vorbereiten. Was verändert sich bei mir und meiner Partnerin in der Schwangerschaft? Wie kann ich als Vater möglichst aktiv mitwirken? Wie verändert sich unsere Partnerschaft? Auch das wichtige Thema Sexualität in der Schwangerschaft wird nicht ausgespart. Wie kann ich meine Partnerin bei der Geburt unterstützen? Aber auch: Wie muss ich auf mich achten, wo sind meine Grenzen? Einen großen Teil des Buches verwenden die beiden Autoren auf die Zeit nach der Geburt. Alle Themen kommen zur Sprache, ob

der erste Stress nach der Geburt, oder das Spielen von Vater und Kind, sowie die Partnerschaft nach der Geburt und Vereinbarkeit von Familie und Beruf für Väter.
Die Autoren begleiten Väter in Geburtsvorbereitungskursen auf dem Weg zu ihrem Kind. Diesen direkten Bezug zur Vorfreude, den Sorgen und vielen Fragen werdender Väter merkt man diesem Buch an, der Praxisbezug macht es zu einer hilfreichen Lektüre für Männer auf dem Weg zur Vaterschaft. Wohltuend ist auch, dass das Papa-Handbuch nicht wie so viele Ratgeber einen Katalog von Maßnahmen nennt, deren exakte Befolgung quasi "automatisch" zum Erfolg führt, nein, es werden einfach nur Tipps und Informationen gegeben, wie "Mann" sich auf die mit Schwangerschaft und Geburt einhergehenden tief greifenden Veränderungen am besten vorbereiten kann. Von Vätern für Väter, nicht überfrachtet mit Theorie, sondern sehr praxisorientiert. Am Ende jedes Kapitels sind die wichtigsten Punkte für eilige Leser komprimiert zusammengefasst. Lesenswert für jeden werdenden Vater.

### VII.39. KAFKA Franz
## Lettre au père
Edition Gallimard, 1957, 99 p.

En 1919, Franz Kafka est âgé de trente-six ans et s'apprête à se fiancer. Or, son précédent échec sentimental le plonge dans l'angoisse. Pour se libérer de cette angoisse, il doit se délivrer de ce malaise qu'il porte depuis son enfance, se délivrer du mépris avec lequel son père le traite. C'est dans ce but qu'il va écrire à son père cette longue lettre dans laquelle il lui explique ce qu'a été sa vie et combien il souffre de l'attitude paternelle.
Cette lettre sera l'ultime tentative de Franz Kafka de " sortir de l'anéantissement dévastateur où l'a plongé le mépris paternel ". Malheureusement, la lettre ne sera jamais lue par le père. Franz Kafka, lui, ne sera jamais libéré de son mal…
La lecture de cette lettre bouleverse par la violence avec laquelle le père de Kafka s'est comporté avec lui. Si l'on ne parle pas ici de violence physique, on perçoit au fil des pages avec quel mépris le père considère son fils : dévalorisation, dégradation, critiques incessante… L'emprise dans laquelle un enfant peut être placé est ici frappante. Kafka, pour se libérer de cette emprise, doit passer par la désignation de son père comme responsable de sa souffrance, mais il ne parvient pas à le condamner totalement. La souffrance liée à l'impossibilité d'exister vraiment face à ce père écrasant et niant est perceptible de façon terriblement incisive dans les propos de l'auteur.
Il s'agit d'un ouvrage bouleversant et émouvant sur le devenir homme qui rappelle les dangers pour un fils d'être considéré par son père comme rival à écarter.

### VII.40. NÜRNBERGER Christian
## Wenn Männer schwanger werden
rororo Verlag 2007, 190 S.

Angelockt vom Titel und interessiert daran, was ein Mann zu diesem Thema zu sagen hat, und warum er wem ein Friedensangebot unterbreitet, habe ich mich an die Lektüre dieses Buches gemacht. Nach dem wenig ansprechenden Einleitungskapitel liest es sich locker, leicht und witzig. Es bringt einen Überblick über Teilthemen der Frauenbewegung und der Schwierigkeit, Familie und Job zu vereinbaren. Das Ganze gemischt mit den privaten Erfahrungen als Hausmann (und Autor), die irgendwie einen roten Faden abgeben, damit die einzelnen sehr verschiedenen Kapitel sich zu einem Buch zusammenfügen. Nur ein einziges 5 Seiten langes Kapitel des 14 Kapitel starken Buches wiederholt das Titelthema. Und auch hier erfährt man/frau nicht, was passiert, wenn Männer schwanger würden, sondern eher, was passiert, damit sich die Vereinbarkeit von Familie und Beruf schnell verbessert. Hier eine Kostprobe: " Der schwangere Vorstandvorsitzende würde bis eine Woche vor der Geburt seine Geschäfte wahrnehmen, eine Woche später gebären und drei Tage später mit einer bunten Limousine von seiner Fahrerin abgeholt werden. Im Auto säße eine bestens ausgebildete Erzieherin, welche das Baby morgens in Empfang nähme. Die Limousine wäre zwischenzeitlich umgebaut worden zu einem babygerechten Auto mit Wickelkommode, Windelfach, Abfalleimer, Creme, Öl, … Am Vormittag peitschte der Vorstandvorsitzende in der Hälfte der sonst üblichen Zeit die erste Morgenkonferenz durch, danach zöge er sich zusammen mit einigen anderen Vorstandsmitgliedern, die auch frisch geboren haben, in einen Raum zurück, um dort sein Baby zu stillen. Dort, in der Intimität der Stillgruppe, würden dann die wesentlichen Personalentscheidungen gefällt. Männer mit Kind hätten bei diesen Entscheidungen immer die besseren Karten."
Das Stadium des Impressums offenbart, dass das Buch schon einmal 2004 erschienen ist mit dem Titel: "Frauen - Warum wir sie trotzdem lieben." Warum es 2007 unter dem neuen Titel erscheint mit folgendem Aufmacher auf der Rückseite: "Seit Jahrzehnten fliehen die Frauen aus den Häusern, verlassen Kirche, Küche, Keller, kriegen keine Kinder mehr, verweigern einer alternden Gesellschaft den Nachwuchs und fordern: Die Hälfte der Welt für uns, oder wir sterben alle aus. Nur die Hälfte? Den Männern schwant Schlimmeres …" wissen wohl die Marketingstrategen des Verlags. Leider wird damit riskiert, falsche Erwartungen zu schüren und Enttäuschungen zu beschwören.

### VII.41. MEIER Ulrich
## Männerwerkstatt. Nachdenken über das starke Geschlecht
Urachhaus Verlag 2005, 128 S.

Analog zu einer Werkstatt unterteilt Ulrich Meier sein Buch in drei Oberbereiche: Material, Ausstattung und Werkzeug.
Material und Ausstattung beschäftigen sich mit Rollen, die Männer im Leben spielen können, wobei im Kapitel Material solche beschrieben werden, in die man hineingeboren wird und im Kapitel Ausstattung jene, die man sich im Laufe seines Lebens wählt. Das Kapitel Werkzeug beschäftigt sich, ja, womit eigentlich? Ulrich Meier selbst schreibt: „Bei den sieben hier vorgestellten Gerätschaften lässt sich nicht verleugnen, dass alle heute gebräuchlichen Werkzeuge aus dem einen Unwerkzeug des Faustkeils hervorgegangen sind. Dies wird in mancherlei Themenüberschneidungen deutlich werden“: Weiter oben spricht er auch von Trümpfen oder Jokern.
Damit sind wir auch schon bei den Schwächen des Buchs. Was ist es überhaupt? Ein Ratgeber ist es nicht wirklich, obwohl es auch manch inspirierende Tipps und Perspektiven enthält. Ein vollständiger Überblick über das Thema „Mann sein“ kann und will es nicht sein, obwohl es zahlreiche Aspekte der Männlichkeit beleuchtet.
Der Klappentext bleibt auch auffallend wage: „Dort findet er (der Mann) die notwendigen Werkzeuge, mit denen er vielfältige Bilder seiner individuellen Männlichkeit entdecken und entwerfen kann.“
Auch Ulrich Meier hilft uns im Vorwort nur bedingt weiter: „ Die 28 Kapitel, die als unvollständiges Kartenspiel jeweils ein Bild darstellen, zeigen einige Facetten möglicher männlicher Identitäten auf. Sie sind weder als Integral des “Mannes an sich“ noch als Hausaufgaben zur allseitigen Entwicklung gemeint.
Nehmen wir also das Bild von der Werkstatt auf. Eher ein Essay als ein Buch versucht die vorliegende Ausgabe Anregungen zu geben. Das gelingt auch zeitweise, sodass die Lektüre kurzweilig bleibt und an manchen Stellen zum Nachdenken anregt. Es bleibt also Raum für Männer an sich zu arbeiten, eine Werkstatt eben.

### VII.42 PINON Emmanuel
## 100 Réflexes Futur Papa
Éditions LEDUCS. 2010, 243 pages

S'il est vrai que les futurs papas veulent s'impliquer davantage dans la grossesse de leur compagne, ils ne savent pas toujours comment s'y prendre. Souvent, leur père et leurs grands-pères avant eux, n'eurent pas la moindre expérience en la matière, tant les tâches furent séparées.
Dès lors, que faire, comment le faire, que dire, que ne pas dire, que proposer, qu'éviter,... sont quelques unes des questions que les futurs papas sont amenés à se poser. Ce livre apporte des propositions à ces interrogations.
Du premier au troisième trimestre de la grossesse, ce livre passe en revue aussi bien l'aspect médical, l'aspect relationnel, que les petits tracas de la vie d'une femme enceinte, ses transformations phy-

siques, ses sautes d'humeur, etc ... De nombreux conseils à prodiguer aux futurs pères afin de s'occuper au mieux de la future maman, jalonnent cet ouvrage. Il tord aussi le cou aux nombreuses idées reçues et à certaines fausses bonnes idées. Il propose aussi au lecteur de suspendre quelques unes de ses activités qui pourraient être mal perçues par sa compagne, du moins pour le moment.
La vie de l'embryon, celle de la parturiente et du couple sont traités avec quelques brins d'humour de-ci de-là, sans toutefois empiéter sur le sérieux des informations à y découvrir.
Quelques informations auraient gagné en clarté par un approfondissement (p. ex. en ajoutant au chapitre sur le diagnostic prénatal des réflexions sur les décisions à prendre si le bébé à naître est atteint de trisomie 21, ou bien concernant le sevrage de l'allaitement, qui peut se faire par un changement vers un lait 1ier âge, mais il peut se faire également beaucoup plus tard en suivant les recommandations du Plan Nutrition Santé (6 mois allaitement maternel exclusif et continuation jusqu'à 2 ans).
Ce livre peut contribuer à donner confiance aux futurs pères en leur capacité de « paterner » leur compagne. Les conseils récoltés peuvent vraiment aider à rendre la grossesse plus confortable.
Nb : Les informations administratives données dans ce livre font référence aux lois françaises. L'Initiativ Liewensufank propose gratuitement une brochure sur les lois luxembourgeoises en la matière.

VII.43 ULLSTEIN

## Keine Angst vor Windeln

**Sammlung**

Ullstein 1996, 171 S.

Ein Buch zur Entspannung und zum Vergnügen -Eine Sammlung von Kurzgeschichten zum Thema Väter, die Vaterschaft als „freudiges Ereignis für sich entdeckt" haben. .und das nicht erst seit kurzer Zeit . Namhafte Autoren wie Kafka, Lentz und Guareschi schildern in humoriger Weise Geschichten um Elternschaft.

VII.44.FRANZ Matthias / KARGER (HG.) André

## Neue Männer – muss das sein?

**Risiken und Perspektiven der heutigen Männerrolle**

Vandenhoek & Ruprecht, 2011, 269 S.

Der Titel könnte beim ersten Lesen irreführend wirken. Es geht in diesem Sammelband nicht darum Abschied zu nehmen von den „neuen Männern". Es ist vielmehr eine Bestandsaufnahme zur Männerrolle aus Männersicht. Die Bandbreite der Beiträge reicht von medizinischen, über demografische Stellungnahmen bis hin zu historischen Kontextanalysen. Dabei überzeugen die meisten Beiträge durch fundiertes Expertenwissen. Um einen Versuch einer Bewertung zu machen, seien zwei Vorträge (die nicht exemplarisch sind, aber von der Meinung zwei Gegenpole abdecken) näher betrachtet.
Walter Hollstein: Der entwertete Mann. Gegen den Schlusssatz: „Unsere Rolle können wir am besten selbst verändern – weil wir uns selbst am besten kennen und unsere Entwicklung auch am liebsten selbst definieren", ist wenig einzuwenden. Das Problem des Artikels liegt darin, wie sich Hollstein diese Veränderung vorstellt. Zunächst beklagt er eine Entwertung des Männlichen durch den Feminismus. Und auch das ist nicht ganz von der Hand zu weisen, gerade wenn man an die radikale Ausprägung des Feminismus denkt! Mitangeklagt werden aber „profeministische" Männer, die bis zur Selbstverleugnung die Kritik an der Männlichkeit mit betreiben. Spätestens hier gerät Hollstein auf den Holzweg. Sein Begriff von Männlichkeit umfasst nämlich vor allem traditionelle Attribute. In einem historischen Abriss, der durchaus mit detailliertem Faktenwissen glänzen kann, werden diese Fähigkeiten und Männlichkeitsbilder erst einmal hochleben gelassen, um dann zu dem Schluss zu kommen, um diese Männlichkeit müssen wir Männer uns selbst bemühen. Impliziert ist dabei natürlich auch, gegen den Feminismus. Da waren wir schon weiter: Steve Biddulph hat 2002 ein lesenswertes Buch zum Thema geschrieben: „Männer auf der Suche". Er sieht es auch als Aufgabe von uns Männern, uns zu fragen, was und wer wir sein wollen, aber ohne auf überkommene Stereotypen zurückzugreifen und nicht als wenig reflektierten Gegenreflex zur Frauenbewegung, die doch nur diese Arbeit für das weibliche Geschlecht schon begonnen hat zu leisten. Darüber hinaus geht es nicht darum, nur Frauen etwas recht zu machen. Sinngemäß schreibt Biddulph: Natürlich warten auch unsere Frauen, auch unsere Kinder, aber vor allen Dingen wir selbst doch darauf, dass wir uns ehrlich und vorurteilslos mit der Männerrolle beschäftigen.
Positiv abheben gegen diesen Beitrag kann sich der Artikel von Klaus Hurrelmann: „Leistungsdefizite junger Männer – was sind die Ursachen und Hintergründe?". Hurrelmann sieht in unserem Bildungssystem eine Benachteiligung von Jungs. Durch die gezielte, politisch gewollte Förderung der Mädchen im Schulsystem seien Methoden und Zielsetzungen in den Vordergrund pädagogischer Arbeit in der Schule gerückt, die Jungs benachteiligten. Hurrelmann geht aber nicht deshalb zu überholten Männerbildern zurück. Auch bleibt er nicht bei der Kritik der bestehenden Umstände stehen, wie Hollstein. Vielmehr gibt er ganz konkrete Handlungsvorlagen, wie das Defizit auszugleichen sei. Jungs sollten ihren Fähigkeiten entsprechend (z.B. weniger auf Schönschrift Wert zu legen) gefördert werden. Wünschenswert wären dazu auch mehr männliche Lehrkräfte. Aber auch Lehrerinnen könnten Jungs gezielter fördern, das müsse nicht zwangsläufig ein Mann sein. Denn, das bestätigt auch Hollstein, Männer sind ja gerne gesehen in Kindergärten und Grundschulen, nur die Zahl der Bewerber ist sehr klein. Jungs sollten also mehr da abgeholt werden, wo sie stehen. Aber nicht um überholte männliche Rollenbilder zu manifestieren, sondern um ihr Selbstwertgefühl zu stärken und so einen Beitrag zu einer gesunden, den gesellschaftlichen Erfordernissen gerecht werdenden Sozialisation zu leisten.
Der Sammelband bietet eine Fülle von wissenschaftlichen Erkenntnissen, Daten und aktuellen Informationen. Die unterschiedliche Sichtweise der Autoren bietet dem Leser die Möglichkeit, sein eigenes Bild zu finden.
Ein informatives Buch, das für jeden an der Materie interessierten Mann (aber natürlich auch für Frauen) lesenswert ist.

# VIII. Partnerschaft und Familie

Unter dieser Rubrik finden Sie Bücher, die sich mit dem Übergang vom Paar sein zum Eltern sein beschäftigen, mit der Liebesbeziehung zwischen den Partnern und zu den Kindern und mit der Familienkonstellation.

VIII.1. BING Elisabeth / COLMAN Libby

## Making love during pregnancy

**An illustrated Guide for Expectant and New Parents**

Bantam Books, 1977, 165 p.

Both pregnancy and sexuality have long been taboo subjects. Even the medical profession has been hesitant to explore them. We are only beginning to learn how normal, healthy couples respond in their personal lives to this big event. As the taboos fall away, we are beginning to see that many fears are ungrounded. Pregnancy, like sexuality, can become a part af life filled with great satisfaction and joy.

VIII.2. BRADSHAW John

## Familiengeheimnisse

**Warum es sich lohnt, ihnen auf die Spur zu kommen**

Kösel, 1997, 357 S.

John Bradshaw zeigt in diesem Buch, wie Familiengeheimnisse entstehen, welche Macht sie auf jeden Einzelnen ausüben und wie sie erforscht und aufgedeckt werden können. Eindrucksvolle Fallbeispiele helfen dabei, rätselhafte Lücken in der Familiengeschichte zu schließen, fehlende Informationen aufzuspüren und verschwommene Erinnerungen klarer ins Bewusstsein zu rücken, um künftig ein freieres, zufriedeneres Leben zu führen.

VIII.3. GORDON Thomas

## Familienkonferenz

**Die Lösung von Konflikten zwischen Eltern und Kind**

Heyne, 2000, 365 S.

Thomas Gordons "Familienkonferenz" gehört seit fast 30 Jahren zu der klassischen Ratgeberliteratur in der Erziehung. Er hat mit diesem Buch die Sichtweise vieler Eltern in Bezug auf Konfliktbewältigung verändert. Auch heute noch können Eltern wichtige Aspekte dieses Werkes für sich entdecken.

VIII.4. GORDON Thomas

## Familienkonferenz in der Praxis

**Wie Konflikte mit Kindern gelöst werden**

Heyne, 1989, 375 S.

Mit diesem Buch knüpft Thomas Gordon an sein Werk "Die Familienkonferenz" an. Er zieht ein Resümee seiner bisherigen Arbeit. Die Frage, wie sich die Familienkonferenz in der Realität umgesetzt und auf das Familienleben ausgewirkt hat, sind das zentrale Thema dieses Buches. Anhand von Interviews lässt er Eltern zu Wort kommen, die vor Jahren an seinen Kursen teilgenommen hatten. Die vorliegenden Berichte zeugen nicht nur von Erfolgen, sondern auch von den Schwierigkeiten und Problemen, die sich bei der Umsetzung der erworbenen Fertigkeiten ergaben.

VIII.5. GORDON Thomas

## Die Neue Familienkonferenz

**Kinder erziehen ohne zu strafen**

Heyne Verlag, 2000, 318 S.

Der Titel der Originalausgabe "Teaching Children Self-Discipline at Home and at School" verdeutlicht, dass dieses Buch keine Neuauflage, sondern eine Ergänzung des bekannten Werkes "Die Familienkonferenz" darstellt.

Es beschäftigt sich in erster Linie mit den Folgen der Erziehungsstile, die, einerseits von Macht, Kontrolle und Bestrafungen und andererseits von Nachgiebigkeit gekennzeichnet sind. Für Thomas Gordon gibt es Alternativen zu diesem Schwarzweiß-Denken. Er weist auf konstruktive Methoden hin, die Eltern zu Beratern ihrer Kinder werden lassen, die ein besseres Zusammenleben in der Familie und in der Schule ermöglichen.

VIII.6. JANSEN Margrit / SEIBERT Ulrike

## Kinder und Job

**Erfolgsrezepte für Mütter, die beides wollen**

Rororo, 1997, 189 S.

Den Autorinnen dieses Buches (Redakteurin, Diplompsychologin) geht es vor allem darum, den Müttern Mut zu machen, den Wiedereinstieg - oder gar nicht erst Ausstieg - ins Berufsleben zu wagen, trotz Barrieren in einer männlich orientierten Berufswelt, trotz Mangel an familienfreundlichen Betriebsstrukturen, trotz des "schlechten Gewissens". Sie tun dies auf eine lebendig geschriebene, humorvolle und direkte Art und Weise, die manchmal auch etwas oberflächlich wirkt. Vor allem in dem Kapitel "Ich liebe meine Kinder" überspannen sie den Bogen etwas, wenn es darum geht, den Müttern das schlechte Gewissen auszureden und die außerhäusliche Kinderbetreuung, am besten so früh wie möglich bei zwei voll berufstätigen Elternteilen, hochzujubeln. So manchem/r Leser/in mag das Bild dieser "Modellfamilie" nicht glaubhaft erscheinen: Zwei völlig zufriedene berufstätige Elternteile mit ihrem so zufriedenen, sozial so kompetenten und so selbständigen Kind, die sich dem Kind zwar nur abends (nach 8 Stunden Job und 2 Stunden Fahrzeit) und übers Wochenende, dafür aber umso intensiver, widmen. Man / frau sollte sich davor hüten das eine, alte Klischee durch ein anderes, neues zu ersetzen. Dass die Wahrheit und für viele die beste Lösung irgendwo dazwischen liegen, wird in weiteren Kapiteln sehr motivierend und sachkundig behandelt. Wie frau Muttersein und andere sinnvolle Tätigkeiten (sei es nun ehrenamtliches Engagement, Weiterbildung, stundenweises Ersetzen, Teilzeit - oder Vollzeitjob) vereinbaren kann, wie sie zu ihren eigenen Bedürfnissen und Stärken (wieder)finden kann, wie eine familienfreundliche Arbeitswelt und partnerschaftliche Elternschaft aussehen können, davon handeln die anderen Kapitel. Diese machen den starken Teil dieses Buches aus.

VIII.7. LÄMMLE Brigitte / WÜNSCH Gabriele

## Familienbande

**So gewinnen Sie Raum für lebendige Partnerschaft, glückliche Familie, gesunde Beziehungen**

Mosaik Verlag, 1999, 190 S.

Im Mittelpunkt dieses Buches steht die Familie mit all ihren Verflechtungen. Die Autorinnen legen dar, dass Beziehungen innerhalb der Familie auf sehr unterschiedlichen Ebenen ablaufen. Sie liefern an Hand des Familienhauses ein Modell, indem jedes Familienmitglied seinen Platz finden und indem er sich wohlfühlen kann.

Sie weisen aber auch auf die Probleme hin, die entstehen, wenn die verschiedenen Ebenen (insbesondere die Paarebene und die Elternebene) nicht voneinander getrennt sind. Dann werden sehr oft wenig hilfreiche und zweideutige Botschaften ausgesendet, die die ganze Familiendynamik lahmlegen. Die Fallbeispiele dienen dazu, neue Wege zu zeigen, die den festgefahrenen Positionen wieder Bewegungsraum verschaffen, der letztendlich die ganze Familie weiterbringt. Den Autorinnen geht es in erster Linie darum, Kraft aus dem Leben miteinander zu schöpfen, damit es Eltern gelingt ihren Kindern vorzuleben, wie man als freier, erwachsene Mensch Verantwortung übernimmt.

Brigitte Lämmle gibt in ihrem Vorwort eine Liebeserklärung an die Familie ab, und das genau ist dieses Buch geworden.

VIII.8. MAYWALD J. / SCHÖN B. / GOTTWALD B.(HG)

## Familien haben Zukunft

Rororo, 2000, 255 S.

Diese Artikelsammlung liefert Denkstoff für Eltern, Politiker und im Familienbereich Tätige.

Von Definitionen zum Elternsein über gewaltfreie Erziehung, ausländische Familien, Stieffamilien und Kriterien für Kindersoftware bis zu Zukunftsvisionen Jugendlicher ist für jede/n etwas dabei.

Sehr ansprechend ist der erfrischende Beitrag von Jan-Uwe Rogge, dem bekannten "Elternratgeber" unter dem Titel "Chaos muss sein - oder eine Ermutigung zur Unvollkommenheit in der Erziehung".
Die Argumentation einer Juristin zum Kinderwahlrecht, um Familien eine Zukunft zu geben, ist beeindruckend. Nur Wahlberechtigte haben ein Gewicht bei politischen Entscheidungen, deshalb kommt oft das Anliegen der Familien zu kurz. Dies könnte verändert werden wenn Eltern treuhänderisch das Wahlrecht für ihre Kinder ausüben und so durch mehr Stimmen die Familienbelange politisch wichtiger würden.
Im Beitrag von Renate Schmidt wird u.a. die Vereinbarkeit von Kindern und Beruf thematisiert, ihr Vorschlag, viele Politikbereiche auf ihre Familienverträglichkeit zu prüfen, müsste aufgegriffen werden. Die Fragestellung "Wie können wir die Rechte kommender Generationen sichern" nicht nur bei den Renten - von Jörg Tremmel ist absolut lesenswert.
Der Artikel “Der Arbeitsplatz Kind qualifiziert für die moderne Arbeitswelt” zeigt welche Kompetenzen Hausfrauen/männern erworben haben. Der nachfolgende Beitrag “Betriebe brauchen Mütter” zeigt, wie über ein Audit familienfreundliche Strukturen im Berufsleben aufgebaut werden können und dies nicht nur zum Nutzen der Eltern.
Die Darstellung der "Gleichberechtigungsfalle beim Übergang zur Elternschaft" kann als Grundlektüre in der Schwangerschaft empfohlen werden. Die Leistungen in der Familie als Humanvermögensbildung zu definieren ist eine Möglichkeit sie sichtbar zu machen. Uta Meier beleuchtet dabei die tägliche Fürsorgearbeit in den Familien. Statistiken rundum Familien ergänzen dieses Buch. Absolut lesenswert, auch wenn einzelne Abschnitte nur für Deutschland relevant sind.

### VIII.9a. MOELLER Michael Lukas
## Die Wahrheit beginnt zu zweit
## Die Liebe ist das Kind der Freiheit
Rororo, 2001, 205 S.

Michael Lukas Moeller beschreibt in seinen beiden Bestsellern, die hier erstmals in einem Band zusammengefasst wurden, dass das gegenseitige Geschenk der Freiheit und die Zwiegespräche die wesentlichen Quellen sind, aus denen ein Paar immer wieder neue Liebe schöpfen kann. Es richtet einen dringlichen Appell an Paare, miteinander im Gespräch zu bleiben und erläutert die Regeln für ein Zwiegespräch, das zur Klärung und Lösung von Problemen in der Beziehung führen kann. Dabei lässt er viele Paare in unterschiedlichen Lebenssituationen zu Wort kommen. Ein wichtiges Buch für alle werdenden und jungen Eltern.

### VIII.9b. MOELLER Michael Lucas
## Die Wahrheit beginnt zu zweit.
## Das Paar im Gespräch
Rororo Verlag 2010, 281 S.

Das langsame Abstumpfen und Verblassen der Beziehung, das Versanden im Alltag, das Dahinsinken der Lebendigkeit und nicht zuletzt der Liebe: Dieses Buch möchte aufzeigen, dass eine solche Entwicklung kein Zwang des Schicksals ist und nicht einfach hingenommen werden muss.
"Wir wollten einfach nur glücklich sein. Wir liebten uns, aber wir konnten nicht miteinander reden". Diese Sätze kennen wohl viele Paare. Die Sprachlosigkeit der Paare gilt als die größte Bedrohung, ja als Ursache des weltweiten Beziehungssterbens. "Wir sprechen doch jeden Tag miteinander", auch das sagen Paare oft. Aber über was sprechen Paare heute? Erziehungsfragen, Urlaubspläne, Berufsprobleme, Geldausgaben, Tageskram: Dies sind dem Autor zufolge eher organisierende, regelnde, sachbezogene, technische Gespräche und sicherlich auch notwendig. Aber wo bleibt das "Sich-einander"Mitteilen", das eine Beziehung am Leben hält und zur Entwicklung befähigt, wo bleibt das "Zwiegespräch?" Das offene, ausführliche, gefühlsnahe Zwiegespräch über das, was "bewegt"?
Wer Zwiegespräche führt, lernt wieder Sprechen, aber aus Zuhören. Die Zuneigung zueinander kann wachsen, je mehr Paare voneinander erfahren. Das Einander-Mitteilen stärkt das Mitempfinden und die Sympathie am wirkungsvollsten.
Die Wahrheit beginnt zu zweit. Der Autor zeigt auf, was Zwiegespräche behindert und was sie fördert. Er beschreibt ausführlich und anschaulich die 5 Bedingungen einer guten Beziehung, auf welchen Grundlagen Zwiegespräche beruhen und welche Grundordnung notwendig ist und eingehalten werden sollte.
Viele Beispiele machen die theoretischen Ausführungen deutlich. Für mich ein absolut empfehlenswertes Buch.

### VIII.10. PREUSCHOFF Gisela
## Kleine Augenblicke der Liebe
**Vom achtsamen Umgang in der Familie**
Kösel, 1999, 157 S.

Die Autorin hat dieses Buch geschrieben, weil sie glaubt, dass alle Menschen mehr Liebe in ihr Leben bringen können, wenn sie es nur wollen. Sie fragt sich, ob es nicht Rezepte für mehr Liebe gibt und beschreibt Verhaltensweisen, die sie selbst ausprobiert hat und die funktioniert haben. Sie bemerkt hierzu, dass man/frau sich selbst erst einmal lieben sollte, dann kann man die Familie, die Freunde und Feinde, die Welt usw. mit anderen Augen sehen. Von den Menschen, denen wir begegnen oder mit denen wir leben, können wir lernen und uns weiterentwickeln, egal was sie tun.
Gisela Preuschoff hält es für die größte Herausforderung ihres Lebens, andere so zu akzeptieren, wie sie sind. Und sie sieht gerade in den Kindern Lehrer, die uns zahllose Gelegenheiten bieten, mehr über uns selbst zu lernen und zu erfahren.
Danach beschreibt sie die Bausteine der Liebe: einander zuhören, miteinander reden, einander trösten, miteinander lachen usw. Und das gilt nicht nur für Eltern und Kinder, sondern auch für die Eltern als Partner.
Frau Preuschoff analysiert Konflikte und stellt fest, dass oft Gefühle aus der Kindheit aktiviert werden, über die wir miteinander reden sollten. Durch das Verständnis für die damalige Situation kann meist der Konflikt schon geklärt werden. Bei Erinnerungen an die eigene Kindheit wird uns aber auch schmerzlich bewusst, dass wir doch immer wieder in alte Muster zurückfallen. Die Autorin schreibt aber nicht, wie man diese alten Muster verändern kann. Nicht jeder kann alleine sein Leben ändern und neue Muster übernehmen und sollte fachliche Hilfe in Anspruch nehmen.
Dieses Buch ist schön, fast durch eine rosarote Brille geschrieben worden.

### VIII.11. WALITZEK-SCHMIDTKO Eva
## Wenn Paare sich Kinder, Küche und Karriere teilen
Rororo, 2000, 249 S.

Die traditionellen Modelle der Rollenverteilung zwischen Frauen und Männern verändern sich mehr und mehr. Das Bedürfnis wächst, über eine neue Verteilung von Familienarbeit und Berufstätigkeit nachzudenken.
Die ersten Kapitel dieses Buches beinhalten die geschichtliche Entwicklung der Frauenarbeit, insbesondere in Deutschland. Der Autorin gelingt es nicht immer, eine objektive Haltung einzunehmen. Es wird öfters deutlich, dass ihrer Ansicht nach, der richtige Weg für Frauen in der Fortführung der Berufstätigkeit liegt. Hier wäre mehr Offenheit für die persönlichen Entscheidungen der Frauen wünschenswert, auch wenn Frauen sich dazu entschließen, sich ganz der Familienarbeit zu widmen. Doch für die Paare, die eine partnerschaftliche Aufteilung der Aufgaben bei der Kindererziehung und der Hausarbeit anstreben, ist dieses Buch sehr empfehlenswert. Hier erzählen Paare von ihren Erfahrungen und zeigen, wie gute Lösungen funktionieren können.

### VIII.12. RUSSEL HOCHSCHILD Arlie
## Work-Life-Balance
**Wenn die Firma zum Zuhause wird und zu Hause nur Arbeit wartet**
Verlag Leske + Budrich, Opladen, 2002 , 305 S.

Die Autorin beschreibt in diesem Buch, das sich nach den Einleitungen recht flott liest, ihre Interviews und Beobachtungen, aus

einem amerikanischen Konzern, der seinen Beschäftigten ein Programm zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie anbot. Manches ist sicher nicht übertragbar, da hier in Luxemburg ein gesetzlich geregelter Mutterschaftsschutzurlaub sowie ein Stillurlaub besteht und zusätzlich noch beide Elternteile die Möglichkeit zu Elternurlaub haben. Alles in allem eine noch viel bessere Basis als in jedem familienfreundlichen, amerikanischen Betrieb.
Trotzdem sind die Beobachtungen und Resultate erstaunlich, denn die wenigsten der Betriebsangehörigen beanspruchen die familienfreundlichen Maßnahmen. Und genau das ist das Spannendste am Buch, die verschiedenen Gründe warum die Maßnahmen weder bei Männern noch Frauen greifen und welche Strategien Eltern sich zurecht legen um ihre lange Abwesenheit von zu Hause und ihren Zeitmangel mit schlechtem Gewissen zu leben. Dies ist sehr wohl übertragbar und macht das Buch lesenswert für Eltern, die das Problem der Balance von Arbeit und Leben kennen, und für Betriebsverantwortliche, Gewerkschaftler/innen und Projektleiter /innen. Ein Untertitel des Buches verrät schon einen Teil der Beobachtungen: Der Arbeitsplatz ist - für Männer wie Frauen - zum Zuhause geworden und die Familie ist für viele Eltern ein stressiger Arbeitsplatz.
Das Buch ist absolut lesenswert und das dadurch hervorgerufene Nachdenken und Diskutieren leidet auch nicht durch das etwas magere Schlusskapitel, das einige Anstöße gibt, ohne Lösungen für die Probleme zu bieten.

### VIII.13. HÄSING Helga
## Mein neuer Partner und mein Kind
**Ablehnung, Akzeptanz, Lösungen**
Text-o-phon, 1999, 156 S.

In diesem Buch erzählen dreizehn Frauen über ihre Erfahrungen mit Kindern und einem neuen Mann in ihrem Leben, über ihre Sexualität und Sehnsucht, über Widersprüche und Entwicklungsprozesse in ihrem Leben, über ihre Hoffnungen und Träume. Aber auch die Konflikte, die durch eine neue Partnerschaft entstehen können, kommen zur Sprache, Konflikte mit den Kindern, Freunden, Bekannten, Nachbarn. Das Buch kommt völlig ohne Fotos oder Illustrationen aus und ist vom Lay-out nicht sehr ansprechend.
Dennoch lesen die Erfahrunsberichte sich sehr flüssig und in einer der vielen verschiedenen Geschichten findet frau sich bestimmt wieder.

### VIII.14. WILMES-MIELENHAUSEN Brigitte
## Das Paar Buch für Eltern
GU-Verlag, 2003, 160 S.

Die Geburt eines Kindes, besonders des ersten Kindes, bringt viele Veränderungen mit sich und somit tagtägliche Herausforderungen, nicht nur was die Elternrolle und die Bewältigung des Alltags anbelangt, sondern auch für die Paarbeziehung. Eine völlige Neuorientierung findet statt, in deren Mittelpunkt, besonders am Anfang, das Kind steht. Mann und Frau müssen in ihre Mutter- bzw. Vaterrolle hineinwachsen, Aufgaben werden neu verteilt und fast nichts ist mehr selbstverständlich. Dass dabei die Partnerschaft in den Hintergrund rückt, ist ein Stück weit "normal" und wird von vielen jungen Eltern so erlebt. Doch es ist wichtig, dies nicht zum "Normalzustand" werden zu lassen, denn in dieser frühen Phase entscheidet sich, wie es mit der Partnerschaft weitergehen wird. "Die Liebe ist ein zartes Pflänzchen und bedarf der Pflege." Gemeinsame Zeit als Paar für Gespräche, Nähe und Sexualität muss oft ganz bewusst eingeplant werden, sonst wird sie vom Alltag einfach verschlungen.
Dieser Ratgeber kann Männern und Frauen dabei helfen, den Blick zu schärfen für die eigenen Bedürfnisse, die Bedürfnisse und die Befindlichkeit des Anderen und für ihre Partnerschaft und liefert zahlreiche Anregungen für die "Pflege" derselben. Dabei spielt die Kommunikation eine erhebliche Rolle, offene Gespräche, nicht nur über die Kinder, sondern über die eigenen Gefühle, die persönlichen Erwartungen, Enttäuschungen und Ängste, über Konflikte und Meinungsverschiedenheiten und, sehr wichtig, über die Sexualität. Nichts kann eine vormals gute Beziehung mehr belasten als das Unausgesprochene, die Unehrlichkeit. Nur im gemeinsamen Austausch können Probleme gelöst werden. Dazu motiviert dieses Buch sehr. Von den zahlreichen Anregungen, den Tests und den Paarübungen wirken manche vielleicht etwas künstlich und passen nicht zu jeder Beziehung. Aber zum Nachdenken regen sie allemal an und so kann für jedes Paar etwas dabei sein. Der Autorin, eine erfahrene Diplompädagogin im Familienbereich, ist ein empfehlenswertes Buch gelungen. Es ist gut aufgemacht, wenn auch die Fotos eine heile Welt-Optik vermitteln, die für viele Eltern weit entfernt ist von der gelebten Realität.

### VIII.15. HEINEMANN Helen Maja
## Eltern werden - Liebespaar bleiben
rororo, 2005, 140 S.

Die Autorin liefert in diesem Buch 50 Tipps, damit die Liebe überlebt. Viele Paare erleben nach der Geburt ihres Kindes eine enorme Veränderung in ihrem Alltag, in ihrem gesamten Lebenskontext und manchmal die erste ernsthafte Krise in ihrer Beziehung. Es ist nicht immer leicht, aus dieser Krise herauszufinden und ein Liebespaar zu bleiben. Helen Heinemann, Sozialpädagogin und Gestalttherapeutin, bringt es in diesem Buch fertig, ohne seitenlange theoretische Erläuterungen, konkret und situationsangepasst Wege aufzuzeigen, die ein Paar aus der Krise herausführen können. Veränderungen beginnen immer mit dem "Ich", ehe man sich dem "Du" und dem "Wir" zuwenden kann. Was Helen Heinemann den Paaren vorschlägt, ist einleuchtend, manchmal selbstverständlich und dennoch nicht ganz so leicht umzusetzen, wenn in der Beziehung Probleme bestehen und schon gegenseitige seelische Verletzungen stattgefunden haben. Deshalb empfehle ich dieses Buch wärmstens allen werdenden Eltern, denn manche Krisen lassen sich vermeiden, wenn man bewusst und sorgsam miteinander umgeht. Auch Paare mit Kindern, bei denen noch alles in Ordnung ist, sowie die, bei denen es kriselt, die sich streiten und voneinander entfremden, kann ich nur raten, sich schnellstmöglich von diesem Ratgeber inspirieren zu lassen, damit die Liebe bleibt oder wieder kommt.

### VIII.16. MÄHLER Bettina, MUSALL Petra
## Eltern-Burnout - Wege aus dem Familienstress
rororo 2006, 191 S.

Eltern-Burnout ist ein praktisches Buch für diejenigen, die konkrete Hilfe bei Überlastung suchen. Das Buch basiert auf der langjährigen Erfahrung in der Elternarbeit und Therapie der Autoren, ergänzt durch Interviews mit 18 Familien. Diese illustrieren mit sehr persönlichen Ansichten, Erfahrungen und Strategien den praxisorientierten Teil des Buchs, der dem einführenden über die Entstehung von Überlastung und Burnout folgt. Die Haltpunkte, welche die Autoren anbieten, liefern nicht immer, was deren Titel verspricht, aber der Leser/die Leserin findet Hilfsvorschläge in den Abschnitten "Das können Sie tun" und "Zum Nachdenken", die jedes Kapitel abschließen.
Ein Plus des Buches ist sicherlich auch die positive Note mit der es endet: "Werbung für die Familie". Hier kommen noch einmal die Familien zu Wort und die sind sich einig: bei allem Stress und den Alltagsproblemen - Kinder sind vor allem auch Glück, Liebe und "man bekommt durch die Familie den Blick fürs Wesentliche", so sagt Peter, Vater von 2 Söhnen.

### VIII.17. BEDNARZ Dieter
## Überleben an der Wickelfront
Spiegel Buchverlag 2009, 235 S.

Von der „Wickelfront“ meldet sich ein später, 3-facher, liebender und strapazierter Vater. seines Zeichens Spiegel-Redakteur. Dem entsprechend schildert er mit beißender und liebenswerter (Selbst)Ironie und gelungener Satire im 1. Teil des Buches Alltagssituationen zwischen „nie wieder einsamen Toilettengängen“ und Überlebenstrainings z. B. auf dem Weg zum Spielplatz –Lacher bei Wiedererkennungsfaktor garantiert! Verbindungen schafft der Autor mit Zitaten aus breit gefächerter Literaturkenntnis. Dabei ist der Grundtenor positiv.
Sachlich/nachdenklich werden die Rückblicke in seine/ihre Schwangerschaftsgeschichte mit Fehlgeburt, fehlgeschlagenen

Invitro-Befruchtungen und den kritischen Betrachtungen seiner Karriere.
Sein Fazit: Vaterschaft??? Immer wieder! Ein ausgesprochenes Väterbuch!
Dieter Bednarz's Buch macht Freude zu Lesen.

VIII.18 CÖLLEN Michael

## Lieben, Streiten und Versöhnen

**Rituale für Paare**

Kreuz Verlag 2003 231 Seiten

Arbeit an und mit der Beziehung..vor diese Notwändigkeit wird jede(r) Beziehungspartner(in) immer mal wieder gestellt.Liebe lebendig zu leben, prozessorientiert sich auf neue Gegebenheiten einzustellen sind Forderungen jenseits Altersbegrenzungen und Geschlecht.
So gibt Michael Cöllen über Tests und zahlreiche ‚erprobte Übungen Hilfestellung für Zuhause. Mit ein wenig Ernsthaftigkeit sind sicherlich neue,belebende Erfahrungen zu machen. Wer will schon behaupten, seinen Partner zu kennen!?!?
Interessant, welcher Autoren/Lehren Michael Cöllen sich bedient:
-George R.Bach ist einer der „Väter" der Aggressionstrainings!!Anfangs der 70er war er häufig als Ausbilder in Deutschland.
(Aggression hier in ihrem ursprünglichen Sinn verstanden:" heran gehen an etwas")
Michael Cöllen zitiert auch Bhagwan (Osho), der bei aller Kritik für Beziehung viele Steine ins Rollen brachte.
Diese etwas selteneren Bezugsquellen, das hübsche Foto vom Cover, auch Cöllens Wortspiel:"LiebesKULTUR"machen Cöllens Buch zu leichter Lektüre.. mit Chance für Veränderung.

# IX. Babys und Kleinkinder

Die Fähigkeiten, die Bedürfnisse und die Entwicklung des Babys und Kleinkindes in den ersten Lebenswochen sind die Hauptthemen der nachfolgenden Bücher.

**IXa. Das Neugeborene - die ersten 6 Monate**

**IXb. Körperkontakt und Babymassage**

**IXc. Alltag mit Babys und Kleinkindern**

**IXd. Schlafverhalten**

**IXe. Gesundheitsfürsorge und Krankheit bei Kindern**

**IXf. Kinderspiele**

**IXg. Erziehung**

**IXh. Gesunde Ernährung für Babys und Kleinkinder**

# IXa. Das Neugeborene – die ersten 6 Monate

IXa.1. ELIACHEFF Caroline

## A corps et à cris

**Être Psychanalyste avec les tout-petits**

Editions Odile Jacob, 1993, 193 p.

Dans cet ouvrage bouleversant, Caroline Eliacheff nous relate son expérience de psychanalyste avec des nouveau-nés au travers de l'histoire de plusieurs touts petits en situation de souffrance importante (abandon, naissance sous x...)
Au fil des pages, écrites dans un style accessible, on est émerveillé par cette capacité extraordinaire du bébé de comprendre, grâce aux paroles simples et vraies de la psychanalyste, ce qui s'est passé à l'origine de sa vie, ou ce qui lui arrive à un moment donné. Dans bien des cas, cette parole guérit le nouveau-né.
Parents, je vous recommande la lecture de ce livre, vous ne verrez plus jamais vos enfants de la même façon.

IXa.2. KELLER Heidi / SCHÖMERICH Axel

## Das Baby-Bilderbuch

**Was mein Kind mir sagen will**

Kösel, 1983, 96 S.

Solange ein Kind klein ist und sich noch nicht sprachlich verständigen kann, wissen Erwachsene oft nicht, was ihr Kind ihnen sagen will. Dieses Buch möchte Eltern zum genauen Hinsehen und Sicheinfühlen anleiten: Durch Beobachten der Mimik und des Körperausdrucks lernen wir verstehen, was das Baby uns sagen will, wie es sich fühlt und was es bewegt. Über 100 Fotos zeigen Babys in verschiedenen Situationen. Kurze Texte geben Informationen.

IXa.3. KLAUS Marshall H. / KLAUS Phyllis H.

## Das Wunder der ersten Lebenswochen

Kösel, 2000, 127 S.

Babys kommen bereits als kleine Persönlichkeiten zur Welt, sie können und wissen mehr, als gemeinhin angenommen wird. Die Beobachtungen von Marshall und Phyllis Klaus - die unangefochtenen Experten auf diesem Gebiet - führen uns das Wunder der ersten Lebenswochen vor Augen und belegen mit eindrucksvollen Fotos die ungeahnten Fähigkeiten Neugeborener. Ein Buch für alle, die neugierig sind und staunen können.
In diesem Buch wurden neue Erkenntnisse, die dem Einfühlungsvermögen und Einfallsreichtum zahlreicher Forscher zu verdanken sind, zusammengetragen und durch Fotos dokumentiert. Wenn Eltern und andere, die mit Babys zu tun haben, die kindlichen Reaktionen und Bedürfnisse richtig deuten und sich immer besser darauf einstellen lernen, wächst ihre Selbstsicherheit. Und wer sein Kind sensibel wahrnimmt, schafft die besten Bedingungen für seine soziale, körperliche und geistige Entwicklung und kann viel entspannter mit ihm umgehen.
Elaine Siegel hat mit großem fotografischem Talent und scharfsinniger Beobachtungsgabe wunderbare Fotos geschaffen, die die Spontaneität des Babys einfangen.

IXa.4. KLAUS Marshall et Phyllis

## La magie du nouveau-né

**(idem Das Wunder der ersten Lebenswochen)**

Editions Albin Michel, 2000, 145 p.

Cet ouvrage très agréable à lire et illustré de nombreuses photographies noir et blanc, plonge le lecteur dans cet instant magique qu'est la rencontre d'un nouveau-né. Avec un souci permanent du respect du bébé, les auteurs apportent de nombreuses informations quant aux étonnantes capacités de l'enfant, depuis la vie intra-utérine jusqu'aux premières heures après la naissance. La lecture de ces pages permet une meilleure connaissance de ce qu'est un bébé et contribue à un accueil plus averti et donc plus détendu.
Un livre utile, écrit de manière douce et humaine, à lire pour le plaisir, en couple, en préparation à la naissance.

IXa.5. KLAUS H. Marshall et Phyllis

## Your amazing newborn

**(idem Das Wunder der ersten Lebenswochen)**

Perseus Books 1999, 114 p.

In stunning photographs, all of babies less than two weeks old, this unique book illustrates the incredible new findings of research on newborns. Newly identified abilities such as reaching are shown in exciting detail, as are the beautiful choreography between infants and parents, new discoveries about the five senses, the wonderful adaptation of adopted newborns, and above all that first spark of recognition that ignites a lifetime bond.

IXa.6. KLAUS Marshall / KENNELL John H.

## Mutter-Kind-Bindung

**Über die Folgen einer frühen Trennung**

Kösel, 1983, 363 S.

Die Bindung einer Mutter an ihr Kind ist sicherlich die intensivste Bindung, die es gibt. Aus ihrer jahrelangen Erfahrung als Ärzte beschreiben die Autoren die Entwicklung dieser frühen Bindung aus der oft vernachlässigten Sicht der Mutter bzw. des aufziehenden Elternteils. Außerdem geben sie Empfehlungen für den Umgang mit Müttern und Vätern bei Frühgeburt, normalen Geburten, bei der Geburt eines behinderten Kindes, sowie für den Fall, dass ein Säugling stirbt.

IXa.7. KLAUS Marshall / KENNEL John / KLAUS Phyllis

## Der erste Bund fürs Leben

**Bonding - Die gelungene Eltern-Kind Bindung und was Mütter und Väter dazu beitragen können**

Rowohlt, 1997, 286 S.

Dieses Buch bietet eine Gesamtübersicht über die neuesten Erkenntnisse zum Bindungsverhalten beim Menschen. Das Buch widmet sich nicht ausschließlich der Mutter-Kind Bindung. Auch die Rolle des Vaters in der Schwangerschaft, bei der Geburt und in der Zeit danach wird beschrieben. Spezielle Kapitel widmen sich der Sondersituation bei einer Frühgeburt oder bei einer Behinderung des Kindes. Die drei Autoren, sind die kompetentesten Spezialisten zur Eltern-Kind-Beziehung weltweit, zwei von ihnen sind Pädiatrieprofessoren und Phyllis Klaus ist Psychotherapeutin. Sie haben zusammen bahnbrechende Studien veröffentlicht, welche den Empfang der Neugeborenen und die Neugeborenenpflege stark humanisiert haben und weiter humanisieren werden.
Das Bonding - die innige Verbundenheit zwischen Eltern und Kind - ist von entscheidender Bedeutung für die Entwicklung jedes Menschen.
Je besser dieses Bonding gelingt, desto sicherer und gesünder werden sowohl die Kinder als auch die Eltern. Glück und Unglück im späteren Leben hängen weitgehend von der Qualität des Geschehens am Lebensanfang ab. Was können Mütter und Väter tun, um den Bonding-Prozess vor, während und nach der Geburt ihres Kindes zu optimieren?
Wie reagiert das Baby auf die zärtliche Zuwendung seiner Eltern - oder auf deren Mangel? Welche Auswirkungen hat das auf die spätere Entwicklung des Kindes? Zum Beispiel auf seine Fähigkeit, mit anderen Menschen emotionale Bindungen einzugehen, also auf seine Fähigkeit zu lieben?
Diese Lektüre ist nicht nur nützlich für Eltern sondern auch für Fachpersonal, die durch ihre wichtige Arbeit, den günstigen Rahmen für Eltern schaffen können und dadurch präventiv hervorragendes leisten.

IXa.8. LEACH Penelope

## Les six premiers mois

Seuil, 1988, 149 p.

Dans ce livre au style direct et accessible, Penelope Leach s'adresse aux femmes: "assurer une naissance respectueuse et humaine est

capital, mais ce n'est pas suffisant, il faut prolonger cette approche "sans violence" après la naissance".
Le livre donne, et c'est ce qui en fait son originalité, quelques pistes essentielles pour permettre cette approche humaine et douce dans les premiers mois de la vie du bébé.
Penelope Leach déclare notamment que l'écoute et le respect de soi-même et de son bébé est primordial et permet le plus souvent de trouver les réactions appropriées. Elle insiste également sur l'importance capitale de répondre aux besoins du bébé, à tous les besoins du bébé, cette présence l'aidera à construire une confiance en lui solide.
Une place importante est en outre réservée à la place et au rôle du papa.
Plusieurs idées reçues reçoivent de la part de l'auteur de sévères critiques.
“Les six premiers mois” semble vouloir communiquer ce message: "mères, pères, écoutez-vous, écoutez votre enfant, c'est en vous que vous trouverez les meilleures façons d'agir".
En sachant à quel point l'allaitement est important surtout pendant cette période c’est dommage qu'il y en a pas au moins un chapitre là dessus.

### IXa.9. MORRIS Desmond

## Le bébé révélé

Editions Calmann - Lévy, 1993, 233 p.

Pourquoi le bébé a-t-il tant de mal à venir au monde? - Que voit le nourrisson? - Qu'entend-il? - Que sent-il? -Rêve-t-il? - Comment la mère reconnait-elle les pleurs de son enfant parmi tant d'autres?- Comment consoler un bébé? - Pourquoi aime-t-il qu'on le berce? Pourquoi certaines mères ont-elles des jumeaux? - Pourquoi dit-on que la cigogne apporte les bébés?- Pourquoi le nouveau-né crie-t-il? En somme, ce bébé, qui est-il?
Desmond Morris fait appel à son expérience de zoologue et d'observateur de l'espèce humaine pour se pencher sur la forme de vie la plus remarquable de toutes: le bébé. ll nous livre ici le portrait plein d'humour et de tendresse des douze premiers mois du petit homme, et répond à nombre de questions que se posent les parents.

### IXa.10. SCHUTT Karin

## Das große Falken Babybuch

**Pflege, Ernährung und Entwicklung**

Falken Verlag, 1998/99, 351 S.

Dieses Buch ist ein umfassender Ratgeber, besonders für Eltern die ihr erstes Kind erwarten. Es beantwortet die vielen, vielen Fragen die man/frau sich stellt, sehr sachlich und objektiv und streift auch die eher naturheilkundlichen Aspekte der Babypflege. Es vermittelt jedoch vor allem Informationen und geht nicht so intensiv auf die psychologischen Aspekte der Eltern-Kind Bindung ein. Insgesamt ist es ein ansprechendes, gut aufgemachtes Buch mit zahlreichen Fotos. Das Kapitel übers Stillen enthält nur z.T. gute und richtige Informationen, ist insgesamt nicht empfehlenswert, weil manche Informationen in Text und Bild einfach falsch sind und stellenweise eher negative unterschwellige Botschaften vermitteln. Die Anleitungen zum Hochheben eines Säuglings entsprechen auch nicht den neuesten Empfehlungen zur Förderung der motorischen Fähigkeiten des Kindes.

### IXa.11. SICHTERMANN Barbara

## Leben mit einem Neugeborenen

**Ein Buch über das erste halbe Jahr**

Fischer Verlag, 1998, 250 S.

Dieses Buch ist eine Kritik an den überkommenen Methoden des Umgangs mit Säuglingen und als solche gleich positive Aufklärung - ein Gegenleitfaden. Es soll helfen, Unsicherheiten, Ängste und Vorurteile abzulegen und statt dessen vor allem eine Körperbeziehung herzustellen, d.h. mit dem Kind zu leben, statt es lediglich zu versorgen.

### IXa.12.

## Enfanter

**Le lien mère - enfant - père**

**Guide de la création des liens à la naissance pour donner à la vie toutes ses chances**

Editions Frison - Roche, 1989, 315 p.

Le livre est constitué en grande partie de témoignages de parents et de professionnels recueillis lors du Congrès international sur la création des liens à la naissance, organisé les 15 et 16/10/88 par l'association <Sages - Femmes du monde>.
Chacun parle à sa façon de la création de ces liens si indispensables pour la vie et le bonheur.
Le style parlé, a été laissé aux témoignages avec l'accord de leurs auteurs.
Ce guide se veut un témoignage universel de la naissance. Les parents y trouveront information et réconfort, les professionnels de la naissance apprécieront ce qu'est l'accompagnement global de la parentalité. Espérons que cela favorisera la rencontre de tous pour plus de convivialité et de respect dans la création des liens autour des naissances dans le monde.
Il contient notamment des articles du Dr. Papiernik, du Dr. Tomatis, de Jaques Gelis, du Dr. Martinez, du Dr Marsden Wagner, ainsi que de nombreux témoignages de parents.

### IXa.13. ZIMMER Katharina

## Erste Gefühle

**Das frühe Band zwischen Kind und Eltern**

Kösel-Verlag, 1998, 216 S.

Der Wissenschaftsjournalistin Katharina Zimmer ist es gelungen in diesem Buch in einer klaren, alltagstauglichen Sprache die Forschungsergebnisse der letzten Jahre aus allen Sparten der Wissenschaft um das Baby herum, auf eine verständliche und nachvollziehbare Art darzustellen. Sie legt den Akzent auf den Prozess des Werdens und schildert anschaulich, wie sich die unterschiedlichen Funktionen des menschlichen Gehirns "ent - wickeln". So erfahren wir z.B., warum bestimmte Bedürfnisse des Babys zu einem sehr frühen Zeitpunkt nach seiner Geburt unbedingt befriedigt werden müssen. Wir verstehen, dass nur die Befriedigung dieser Bedürfnisse es möglich macht, dass diese gleichen Bedürfnisse Wochen oder Monate später anderen Bedürfnissen Platz machen - Bedürfnissen und nicht Ängsten. Wenngleich sie deutlich macht, dass auch Ängste zu den genetisch bedingten Grundgefühlen der Menschen gehören und aufzeigt, wie wir Eltern diesen Ängsten unserer Babys konstruktiv begegnen können. Sie spricht von den Grundbedürfnissen unmittelbar nach der Geburt, die sich an die Befindlichkeiten während der Schwangerschaft anlehnen, von der Entwicklung der Sinneswahrnehmungen als Orientierung (von der Hautwahrnehmung über den Geruch, den Geschmack zum Hören und dann zum Sehen). Und sie zeigt auf, dass eine harmonische Entwicklung nur möglich ist in einem Klima von Vertrauen und Sicherheit. Von Katharina Zimmer ausgewertete Studien haben gezeigt, dass wir, entgegen vielfältiger Meinungen in Presse und Ratgebern, durchaus noch in der Lage sind ohne akademisches Wissen, mit den Instinkten mit denen uns die Natur aus gestattet hat, die Bedürfnisse unserer Babys zu erkennen. Vorausgesetzt allerdings, wir orientieren uns an unseren eigenen Gefühlen und nicht nur an den Ratschlägen, die uns von allen Seiten entgegenkommen. Die Beschreibung d endet bei den Gefühlen des 3jährigen Kindes, das es schafft Mitgefühl für seine Umwelt zu empfinden so wie es erfahren hat, dass seine Erziehungspersonen ihm mit Mitgefühl begegnet sind. "Erste Gefühle" ist ein sachliches Buch, das uns LeserInnen die Möglichkeit einräumt, buchstäblich "aus dem Bauch heraus" und gleichzeitig informiert auf unsere Babys zuzugehen.

### IXa.14. MICHAELIS Richard Prof. Dr.

## Die ersten fünf Jahre

Knaur 2006, 240 S.

Jedes Kind entwickelt sich anders! So lautet eine der Hauptbotschaften von Dr. Michaelis, Kinderarzt und langjähriger Leiter der Abteilung Kinderentwicklung und Kinderneurologie an der Universitäts-Kinderklinik Tübingen. In diesem Buch schöpft er aus einem

großen Wissensfundus in den Gebieten Neurologie, Entwicklungspsychologie, Pädagogik, Sprachwissenschaften, Evolutionstheorie und Entwicklungsforschung der Kinderheilkunde. Ebenso wichtig für seine Arbeit war das, was er direkt von den Kindern und ihren Eltern gelernt hat. So ist ein Buch zustande gekommen, das sehr viele neue Informationen über die individuelle Entwicklung eines Kindes in den ersten 5 Jahren enthält.
In der ersten Buchhälfte beschreibt der Autor, wie die Entwicklung beeinflusst wird von genetischen Faktoren, Anpassungsstrategien, der Gefühlswelt, dem Gedächtnis, der Nachahmung. Dabei werden komplizierte wissenschaftliche Erkenntnisse verständlich dargestellt und mit zahlreichen konkreten Beispielen verdeutlicht.
In der zweiten Hälfte des Buches geht es die Entwicklung in den ersten 5 Lebensjahren, jeweils in ein Halbjahr aufgeteilt. Dabei werden in jedem Kapitel die motorische, die kognitive, die soziale, die emotionale sowie die Sprachentwicklung dargestellt, sowie die altersgebundenen Besonderheiten. Für jedes Lebenshalbjahr wird auch auf die Gefährdung durch Unfälle hingewiesen mit praktischen Ratschlägen zur Vermeidung.
Der Autor bringt es fertig, die etwas trockene und theoretische Materie interessant, manchmal richtig spannend und praxisorientiert zu behandeln. Er tut dies mit einer Sensibilität für das Fühlen und Werden des Kindes, die ich mir vor der Lektüre nicht erwartet hätte, und scheut auch nicht davor zurück, "alte" Sichtweisen in Frage zu stellen. Besonders gut hat mir das Kapitel über die magische Phase im dritten Lebensjahr gefallen, ein Thema, das in vielen Erziehungsbüchern nicht behandelt wird. Wie hilfreich kann es für Eltern sein, das Verhalten ihrer Kinder in dieser Phase besser zu verstehen!
Nur eines ist mir negativ aufgefallen: Im wichtigen Kapitel über Bindung und Bindungsverhalten fehlt der Vater komplett oder wird nur am Rande erwähnt. Das ist einfach nicht mehr zeitgemäß! Viele junge Väter sind heute schon vor der Geburt (z.B. Haptonomie) oder spätestens nach der Geburt ihrem Kind sehr nah, haben viel Körperkontakt mit ihm, verbringen Zeit mit ihm und stellen durchaus eine der ersten Bindungspersonen für das Baby dar. Aber abgesehen davon: ein sehr lesenswertes Buch mit zum Schluss einem Entwicklungsüberblick mit den wichtigsten Entwicklungsschritten von 0 bis5.

### IXa.15. KIRKILIONIS Evelin

## Bindung stärkt

Kösel 2008, 159 S.

Die Verhaltenbiologin E. Kirkilionis, bekannt auch durch ihr Buch "Ein Baby will getragen sein", schreibt in ihrem neuen Buch über die wichtige emotionale Bindung zwischen Eltern und Baby bzw. Kind. Sie fordert Eltern auf, ihren Intuitionen zu folgen um auf das Bedürfnis nach Geborgenheit und Sicherheit des Babys zu reagieren.
Nach einem einführenden Kapitel mit neuen Erkenntnissen aus der Bindungsforschung und Erklärungen zum Thema "Feinfühligkeit der Eltern" erklärt sie, wie eine Bindungsbeziehung entsteht und wächst. Sie plädiert für "rooming-in" im Krankenhaus um das wichtige "bonding" in den ersten Tagen nach der Geburt zu erleichtern, sowie auch für "bedding-in" d.h. die Möglichkeit für Mutter und Baby in einem Bett zu schlafen. Die Autorin stellt auch fest, dass die Bedingungen für den Aufbau einer innigen Bindung von Anfang an häufig noch zu wünschen übriglassen und sie fordert daher Frauen auf, sich selbstbewusst die Bedingungen zu schaffen / zu fordern die sie brauchen, auch z.B. durch die Inanspruchnahme einer Doula. Ihre Erklärungen werden immer wieder durch Beobachtungsergebnisse in traditionellen Kulturen veranschaulicht.
Das letzte Kapitel nimmt verschiedene Aspekte der aktuellen Wirklichkeit unter die Lupe wie z.B. Kleinkindbetreuung außerhalb der Kernfamilie und Frühgeburten. Die Autorin beschreibt wie die emotionale Eltern-Kind-Bindung in diesen Situationen ausgebaut und gestärkt werden kann.
Alles in allem ist es ein aufschlussreiches und wertvolles Buch, welches Muttern und Vätern konkrete Ratschlage für den Aufbau einer starken emotionalen Bindung mit ihrem Baby gibt und auch den Wind aus den Segeln derjenigen nimmt, die Tragetücher oder "co-sleeping" als "vorübergehende Modeerscheinung" titulieren.

# IXb. Körperkontakt und Babymassage

Die Bücher unter dieser Rubrik belegen die Wichtigkeit des Hautkontaktes für eine gesunde Entwicklung des Kindes. Sie stellen Babymassage-Techniken vor und geben praktische Anleitung für das Tragen des Babys am Körper.

IXb.1. AUCKETT Amelia D.

## Wie man ein Baby glücklich macht

Haldenwang, Edition Schangrila, 1984, 127 S.

Mütter und Väter, die nach einer Methode suchen, ihrem Kind liebevolle und sanfte Zuwendung zu zeigen, finden hier ein Handbuch. A. Auckett führt an die Praxis der Babymassage heran und gibt praktische Anweisungen für verschiedene Massagetechniken, die auf die jeweiligen Bedürfnisse des Babys ausgerichtet sind.

IXb.2. DALICHOW Irene

## Sanfte Massagen für Babys, Kinder und Eltern

**Liebe, die durch die Haut geht**

rororo, 1989, 114 S.

Streichelnde Hände eines zärtlichen Menschen bereiten Freude, trösten und heilen. Für Babys ist es sogar lebenswichtig, berührt zu werden. Untersuchungen zeigen auch: Mit regelmäßiger Massage sind Säuglinge und Kleinkinder aufmerksamer, und sie werden mit Stress besser fertig. In diesem Buch lernen Eltern, wie sie ihre Kinder und auch ihren Partner oder ihre Partnerin entspannend und entspannt massieren können. Die vielen hautnahen Fotos machen Lust, sofort damit anzufangen.

IXb.3. HILSBERG Regina

## Körpergefühl

**Die Wurzeln der Kommunikation zwischen Eltern und Kind**

rororo, 1997, 158 S.

Wenn das Baby am warmen Busen der Mutter wieder hört, was viele Monate im Uterus seine tägliche Geräuschkulisse war, dann geht ein Lächeln über sein Gesicht. Körperkontakt - das ist mehr als nur mal "aufgenommen werden". Die Beweise sind zahllos, dass mit dem Körpergefühl auch ein anderer, ein zuversichtlicher, angstloser, starker Mensch wächst. Das aber ist das Wichtigste an diesem Buch: Ein Kind in der ersten Zeit seines Lebens viel zu tragen und am Körper zu haben, bringt der Mutter, wenn sie es richtig anfasst, entscheidende Erleichterungen in ihrem Alltag. Es hilft ihr, eine Mutter zu sein, die ihrem Kind nahe ist, aber sich durch ihr Kind nicht selbst vernachlässigt oder gar vergisst.
Die Autorin zeigt auf Grund eigener Erfahrungen und vieler Gespräche mit jungen Müttern, aber auch auf Grund von Ergebnissen der Verhaltensforschung und der Ethnologie: Am Körper getragen zu werden ist für die meisten kleinen Kinder die beste Voraussetzung, um selbständig auch Nähe und Distanz zu den Eltern zu regeln.

IXb.4. KIRKILIONIS Evelin

## Ein Baby will getragen sein

**Alles über geeignete Tragehilfen und die Vorteile des Tragens**

Kösel, 1999, 169 S.

Was kann es Schöneres für ein Baby geben, als sich von seinen Eltern geliebt und getragen zu fühlen? Und wie ließe sich das unmittelbarer erfahren als durch Körperkontakt? Angeschmiegt an die Mutter oder den Vater erlebt ein Kind jene Nähe und Geborgenheit, die es so sehr braucht, um nach und nach vertrauensvoll seine neue Welt zu erforschen.
Dieses Buch vereint in anschaulicher Sprache den gesamten neuen wissenschaftlichen Hintergrund zum Tragen. Die Erwartung des Babys getragen zu werden, wird aus seinen Verhaltensmustern, der Anatomie und der Physiologie abgeleitet.
Das Tragen wird dargestellt als kindgerechte, adäquate Prophylaxe bei Hüftdysplasie oder sogar als Therapie, als Förderung der Eltern-Kind-Bindung und als Bewegungserfahrung, die das Körpergefühl schult. Obwohl Tragen praktisch ist und viele Vorteile hat, wird darauf hingewiesen, nicht strikt aus Ideologie sein Kind zu tragen, sondern die Zufriedenheit von Träger/in und Kind als Maßstab zu nehmen.
Der zweite Teil des Buches widmet sich den praktischen Aspekten. Die einzelnen Tragemöglichkeiten werden ausführlich besprochen. Die Anleitungen zum Tragen im Tragetuch legen immer wieder Wert auf den festen Halt und die gespreizte Beinhaltung. Leider ist die schriftliche Trageanleitung etwas schwerfällig und wirkt daher kompliziert.
Das eher pessimistische Vorwort von Jirina Prekop, der bekannten "Festhaltetherapeutin" entspricht ihrer zwiespältigen Einstellung zum Tragen und gibt einen fehlklingenden Anfangston für dieses rundum empfehlenswerte Buch.

IXb.5. KLEIN Margarita

## Schmetterling und Katzenpfoten

**Sanfte Massagen für Babys und Kinder**

Ökotopia Verlag Münster, 1999, 107 S.

Dieses Buch erklärt in einer anschaulichen und poetischen Sprache, wie Massage zu einem wichtigen Teil des Alltags in der Familie und in der Baby- und Kindergruppe werden kann: Die Möglichkeiten reichen von der Pflege des Babys übers Spielen und Geschichten erzählen auf der Haut bis hin zur Linderung von seelischen und körperlichen Beschwerden. Die einzelnen Kapitel zeigen, was Massagen bewirken, wie sie umgesetzt werden und wann sie gut tun.
Das Buch vermittelt Wissen und Freude an Massagen und Berührungen und gibt Vertrauen und Impulse, um selbst "Hand anzulegen". Eine gute Idee für die Anfangszeit ist das beiliegende Plakat mit den wichtigsten Schritten für die erste Massage des Babys, wahlweise nach der Leboyer-Methode oder nach Eva Reich.

IXb.6. KÖHLER Renate

## Die Kunst des Bindens

Köhler Verlag, 1995, 144 S.

Jedes kleine Kind will auf den Arm genommen werden. Es als "Tragling" zu akzeptieren und in den Alltag zu integrieren ist Thema dieses Buches. Es informiert über die positiven Auswirkungen auf das Kind und verdeutlicht die Vorteile des Körpertragens für den Erwachsenen. Als Traghilfe bietet das Tragetuch optimale Dienste. Verschiedene Trageweisen ermöglichen einen vielseitigen Einsatz. Das "richtige Einbinden" will gelernt werden! Wie die Handhabung konkret geht, zeigen die praxisnahen Bindeanleitungen mit Bild und Text und zwar Schritt für Schritt. Als dokumentiertes Erfahrungsgut ist es für jede/jeden nachvollziehbar, bei Schwierigkeiten oder Unsicherheiten ist eine individuelle Beratung sinnvoll.

IXb.7. LEBOYER Frédérick

## Sanfte Hände

**Die traditionelle Kunst der indischen Baby-Massage**

Kösel Verlag 1990, 136 S.

Tiefsinniger, feinfühliger Bildband mit Fotos, die mehr sind als bloße Anleitung, mit Texten, die an Gedichte erinnern. Durch die indische Mutter Shantala können Eltern lernen, wie sie das Bedürfnis ihres Babys nach Berührung, Wärme und Zärtlichkeit mit sanften Händen stillen können. Es existiert hierzu auch ein Film.

IXb.8. LEBOYER Frédérick

## Shantala

**(idem Sanfte Hände)**

**Un art traditionnel: le massage des enfants**

Seuil 1974, 154 p.

Nourrir l'enfant? Oui. Mais pas seulement de lait. Il faut le prendre dans les bras. Il faut le caresser, le bercer. Et le masser.
Ce petit, il faut parler à sa peau, il faut parler à son dos qui a soif et faim autant que son ventre.
Dans les pays qui ont conservé le sens profond des choses les femmes savent encore tout cela. Elles ont appris de leur mère, elles enseigneront à leurs filles cet art profond, simple et très ancien qui aide l'enfant à accepter le monde et le fait sourire à la vie.
Le livre montre le massage Shantala par des belles photos et un texte poétique.

IXb.9. MANNS Anja / SCHRADER Anne Christine

## Ins Leben tragen

Verlag für Wissenschaft und Bildung, 1995,125 S.

In diesem Buch werden Referenzen und Aussagen von anderen Autoren/Autorinnen zusammengetragen.
Das Tragen wird unter dem Blickwinkel der Geschichte, der Ethnologie, der Biologie, der Verhaltensbiologie, der Psychologie, der Soziologie, der Anatomie und der Medizin dargestellt.
Das Baby ist von seinen psychologischen und anatomischen Voraussetzungen darauf angelegt, getragen zu werden. Das Wachstum von Knochen und Gelenken wird gefördert und durch die Haltung beim Tragen kann sich das Hüftgelenk des Babys gut ausbilden. Der Gleichgewichtssinn und das Gehirn können sich durch das Tragen optimal entwickeln. Die psychische Entwicklung des Kindes wird positiv beeinflusst, denn Nähe und Körperkontakt helfen in allen Phasen der frühkindlichen Entwicklung, Sicherheit zu erzeugen. Das Tragen befriedigt elementare Bedürfnisse des Kindes. Es spürt das Leben um sich herum und kann aus seiner "secure-base" heraus beobachten und lernen, bis es soweit ist, selbst ins Leben hinaus zu gehen.
Das Buch geht auch auf die Gefühle des/der Tragenden ein, der/die oft groß geworden ist zu einer Zeit, wo Sterilität und das Einhalten von Prinzipien wichtiger waren als körpernah erlebte Geborgenheit.
Die einzelnen Tragehilfen werden mit ihren Vor- und Nachteilen vorgestellt und ihre Handhabung wird erläutert. Die Kriterien für eine physiologisch einwandfreie Unterstützung der Körperhaltung des Kindes durch die Tragehilfe werden genannt.
Zum Abschluss werden unter dem Blickwinkel der Arbeit der Sozialpädagogen/innen die einzelnen Praxisbereiche dargestellt, wo das Tragen eingesetzt werden kann. Neben dem großen Gebiet der Elternbildung und Elternberatung, zeigen die Autorinnen auch prophylaktische und/oder therapeutische Konzepte auf für Säuglingsstationen und Frühgeborenenabteilungen, für die Betreuung und Pflege von behinderten oder kranken Kindern und für die Praxis des Tragens in Kinderheimen, Kinderkrippen und Tageseinrichtungen für Säuglinge und Kleinkinder.

IXb.10. MONTAGU Ashley

## Körperkontakt

**Die Bedeutung der Haut für die Entwicklung des Menschen**

Klett Verlag 1974, 266 S.

Ausgehend von den verschiedenen Formen der Säuglingspflege bei den einzelnen Völkern untersucht der Anthrophologe Montagu, wie diese Praktiken die Entwicklung des Kindes und sein Verhalten als Erwachsener bestimmen. Die Zusammenhänge zwischen dem Fehlen des Körperkontaktes in der Kindheit und der Entstehung bestimmter Krankheiten sowie kultureller Zeiterscheinungen und die Abhängigkeit der sozialen Fähigkeiten eines Menschen vom Erlebnis der Haut werden verdeutlicht.

IXb.11. SCHNEIDER Vimala

## Baby-Massage

**Praktische Anleitung für Mütter und Väter**

Kösel 1998, 133 S.

Die von Vimala Schneider zusammengestellten Massagegriffe bestehen hauptsächlich aus der traditionellen indischen Babymassage, ein paar schwedischen Massagegriffen und aus einigen Anregungen der Reflexzonenmassage und des Yogas.
Die Massagegriffe und die sanften Übungen sind mit Bildern und Text praxisnah dargestellt. Ein Kapitel ist speziell den Vätern gewidmet. Vimala Schneider beschreibt gut verständlich und liebevoll die tiefere Bedeutung der Babymassage und geht auf angrenzende Themen ein, wie Entspannungstechniken, besondere Bedürfnisse des Babys / Krankheit / Blähungen / Frühgeborene, entspannt oder nicht-entspannt-sein der Eltern. Wo liegen Entstehungsherde der Verspannung? Die Massage fördert die Bindung zwischen Eltern und Kind, die Entwicklung des Kindes und die Entspannung aller Beteiligten.
Das Buch beschreibt die Vorteile der Massage die über das Babyalter hinausgehen und gibt Anregungen wie das größere Kind sich besser an das neue Baby gewöhnen kann.

IXb.12. VELTEN Heidi / WALTER Bruno

## Harmonische Kindermassage

Kösel 2000, 127 S.

Für Beginn der Massage ist es nie zu spät, so wie Zuwendung und Kommunikation immer entwicklungsbedürftig sind.
In "fassbarer Zuwendung" zum Kind tun und helfen wir, statt zu theoretisieren und diskutieren.
Die Autoren erläutern Massagehilfsmittel wie ätherische Öle, Musik und Farben grundlegend. Diese erleichtern Massierendem und Kind den Umstieg von Aktivität auf Ruhe, den Polaritäten unseres Lebens.
Der praktische Übungsteil macht Lust auf Massage, sei es am Kind oder einem erwachsenen Menschen! Auch Kinder untereinander können sich massieren. Hierzu gibt es genaue anatomische Erläuterungen. Dem liebevollen Spüren kommt viel Gewicht zu (siehe die Fotos des Buches), mehr als der Technik.
Kernpunkt des Buches ist der kombinierte Einsatz von Massage und Ölmischungen bei Störungen des Schlafes, der Konzentration oder der Gesundheit, genannt Aroma - Reflexzonen - Massage. Der Tenor des Buches ist geprägt von der Erfahrung Bruno Walter's als langjähriger Ausbilder in Babymassage.

IXb.13. WALKER Peter

## Babymassage - für ein gesundes, glücklicheres Kind

Mosaik Verlag, 1988, 95 S.

"Babymassage" ist ein Buch für Mütter und Väter, ein Buch, das Vertrauen und Zusammengehörigkeit stärkt und hilft, das Baby besser zu verstehen. Das Buch gliedert sich in drei Teile: Teil eins nennt Wissenswertes vor Massagebeginn und erklärt, wie Sie später am einfachsten und bequemsten vorgehen.
Teil zwei bietet eine Anleitung für Massageformen und -sequenzen und demonstriert, wie der ganze Körper oder auch nur bestimmte Bereiche massiert werden, je nachdem, wonach Ihnen und dem Baby zumute ist. Die gezeigten Techniken sind bereits für das Neugeborene geeignet und wurden den einzelnen Entwicklungsstufen exakt angepasst.
Teil drei betrachtet die Phasen der Entwicklung vom aufrechten Sitzen bis zum ersten Gehen, und zeigt, wie Sie Ihr Baby beim Erlangen der natürlichen motorischen Fertigkeiten am besten unterstützen.

IXb.14. WALKER Peter

## Baby Massage

**(idem Babymassage - für ein gesundes, glückliches Kind)**

**A Practical Guide to Massage and Movement for Babies and Infants**

Judy Piatkus (Publishers) Ltd, 1998 128 p.

Massage offers a special way of caring for your baby. In this practical guide, you will discover easy-to-learn massage routines and flexibility exercises which will help you to nurture your child through the crucial early stages of development. Peter Walker shows how, by introducing gentle massage movements and by nourishing your baby's skin with oils, you can help the bonding process and soothe your newborn. He then provides simple massage routines and playful exercises for babies from 2 months upwards.

Massage is the oldest and most natural of the healing arts. It can be used to:

- ✓ Build a loving bond with your baby
- ✓ Soothe and comfort a fractious child
- ✓ Promote relaxation and confidence
- ✓ Strengthen the cardiovascular and immune systems
- ✓ Aid digestion
- ✓ Improve co-ordination and posture
- ✓ Help your child maintain flexibility as he or she becomes more mobile
- ✓ Increase the health and vitality of children with special needs.

IXb.15. WALKER Peter

## Bébé massages

**(idem Babymassage - für ein gesundes, glückliches Kind)**

**Le guide du développement harmonieux**

Marabout, 1997, 125 p.

Peter Walker, auteur de ce livre, est médecin et enseigne sa technique aux parents et professionnels depuis vingt ans. En lisant ce livre et en regardant ces belles photos vous ne pourrez pas vous empêcher de masser votre bébé. Ce qui est important ce n'est pas vraiment la technique, car des techniques il y en a plusieurs, et elles sont toutes aussi valables les unes que les autres. La richesse de ce livre réside aussi dans ses explications, conseils, informations.

Chaque chapitre a son importance, le premier vous expliquera l'importance du toucher et les origines du massage. Dans le deuxième il vous donnera toutes les informations pratiques et nécessaires pour commencer à masser votre bébé. Le troisième vous décrira comment allier le massage au mouvement en vous expliquant comment faire des exercices d'assouplissement pour aider votre enfant à s'asseoir, ramper et marcher. Dans le dernier chapitre vous trouverez des conseils pour masser des enfants ayant certains besoins spécifiques comme les prématurés, les bébés nés par césarienne ou encore pour les bébés avec des handicaps physiques. Également comment faire face à toute une variété de maladies infantiles courantes comme problèmes de digestion, respiration, etc. Un livre à lire si vous voulez donner une dimension affective aux soins apportés à vos enfants.

IXb.16. WALKER Peter

## Das entspannte Baby

**Mehr Wohlbefinden für Ihr Kind durch Massage und Gymnastik**

Kösel Verlag, 1993, 127 S.

Dieses mit vielen schönen Fotos illustrierte Buch zeigt alles Wesentliche über Babymassage und Babygymnastik. Peter Walker begleitet alle Entwicklungsschritte und Übergangsphasen, vom Liegen zum Sitzen, Krabbeln, Stehen bis zum Laufen. Die körpergerechten Haltungen sorgen für Wohlbefinden. Die Massage beruhigt und entspannt, hält die Muskeln geschmeidig, regt den Kreislauf an und stärkt das Gefühl körperlicher Sicherheit. Die Empfehlungen zum therapeutischen Massieren, zur Verwendung von Hautölen und Pudern, zur Förderung von Verdauung, Atmung und Entspannung runden das Buch in idealer Weise ab.

IXb.17. SEYFFERT Sabine

## Viele kleine Streichelhände

**Kinder massieren Kinder**

Menschenkinder Verlag, 1998, 94 S.

Sabine Seyffert wünscht sich für Kinder das "Erlangen eines positiven Selbstbildes". Ihr Buch beschreibt hierzu Massagen und Übungen zur Körperwahrnehmung. Die Übungsanleitungen sind so kindgerecht bildlich und ansprechend - "Ein Elefant kommt angerannt", dass sich dies Buch als Vorlesebuch eignet.

Elemente aus Phantasiereisen und autogenem Training leiten Entspannung ein, die Voraussetzung für positive Streichelerfahrungen.

IXb.18. VOPEL Klaus

## Zauberhände

**Kinder ohne Stress**

iskopress, 1998, 89 S.

Sanfte Spiele - im Hauptteil des Buches übersichtlich und rezeptbuchartig beschrieben - "finden ihren Platz im Rahmen einer Pädagogik, die sich für Kinder als konsistent und flexibel zeigt."

Liebe, Achtung und Respekt stehen für den Autor vor Techniken und Regeln. Der Autor lässt Wissen durchblicken über ganzheitliche Denkweisen und Methoden (Yoga, Atmung, ....). Die Übungsbeschreibungen sind offen und laden zum Erleben ein.

Ein geeignetes Buch auch für Eltern, die Babymassage praktizierten und sich nun fragen: Wie setze ich ähnliches Erleben mit dem grösseren Kind fort.

IXb.19. BARTH Marcella / MARKUS Ursula

## Zärtliche Eltern

**Gelebte Sexualerziehung durch Zärtlichkeit, Sinnesnahrung, Körpergefühl, Bewegung**

Verlag Pro Jeventute 1996, 151 S.

"Bereicherung des Sinneslebens" für Eltern und Kind und Anregungen zur "Erziehung zum Glücklichsein" vermitteln die Autoren M. Barth und U. Markus in ihrem Buch.

Sie stützen sich auf entwicklungspsychologische Erkenntnisse, sowie Elemente aus Bioenergetik, indischer Babymassage und Forschungen über Körperkontakt (siehe auch Montagu, Bibliothek der Initiativ Liewensufank). Die Autoren sprechen uns an mit positiven Reizworten:

"Zärtlichkeit ist erotisch", "Nacktheit ist reizvoll", .... Das gibt Erlaubnis und lädt zum Hinterfragen althergebrachter Denkweisen ein. So ist reinlich und sinnlich kein Gegensatz im natürlichen Umgang des Kindes mit seinem "Haus", dem Körper und dessen Ausscheidungen.

Etwas fremd fühlen sich die Beispiele aus dem schweizerischen Dialekt an.

Das Buch bringt vielleicht keine neuen Erkenntnisse, ist aber durch die positiven Schilderungen vom Wechselspiel elterlich-kindlicher Zusammenhänge sehr lesenswert. Theorie und Praxis sind im ausgewogenen Verhältnis beschrieben, so dass sich "Zärtliche Eltern" leicht liest.

IXb.20. VOORMAN C. / DANDEKAR D.

## Massage pour bébés

**Contact, chaleur et douceur**

Editions Vigot, 2002, 96 p.

Ce livre ne contient pas seulement des techniques en ce qui concerne les massages pour bébé. (son auteur, directrice du centre ajurvédique de Munich). Ses auteurs sont tous les deux spécialités de l'Ayurvéda, qui est en Inde l'enseignement sur l'art de vivre mieux et en bonne santé. En Occident on entend de plus en plus parler d'Ayurvéda, alors pour les lecteurs et lectrices de ce livre ce sera soit une complète découverte, ou alors peut-être des renseignements complémentaires en ce qui concerne le massage pour bébé. Par exemple le massage adapté à la personnalité de votre bébé avec questionnaire ludique qui pourrait vous permettre d'établir plus précisément le type de constitution de votre bébé, Kapha ou bien Pitta ou encore Vata.

Vous trouverez également des recettes d'huiles de massage ainsi que de pâtes végétales à composer vous-même.

Très important aussi le chapitre dédié aux mamans " A mères heureuses bébés joyeux ". Il détaille le massage fait par le partenaire mais aussi d'autres thèmes comme l'allaitement, la santé de la peau, quelques exercices de yoga et quelques conseils ayurvédiques sur l'alimentation.
Pour revenir au titre "Massages pour bébé", ce livre vous montre avec de très belles photos des méthodes détaillées pour masser votre bébé à tous les stades de sa croissance. Ce livre contient également un poster en couleur ou les photos sont accompagnées d'un texte. Alors mon avis, que vous connaissiez l'Ayurvéda ou pas: ce livre est très intéressant car au fond le message autour des bienfaits du massage est très bien passé.
Je vous souhaite des moments de détente et de bonheur pas seulement en le lisant mais surtout en mettant en pratique sur vos enfants, vous-mêmes et votre partenaire ces gestes qui sont un délice pour le corps et l'âme.

### IXb.21. JANSEN-SCHULZE Yvonne

## Ayurvedische Babymassage

Kösel, 2007, 175 S.

Dieses Buch eignet sich für Leser/innen, die den Menschen/ das Thema Babymassage aus ayurvedischer Sicht betrachten wollen. Die Autoren nehmen Bezug zur 5-Elementen-Lehre des Ayurveda. So gibt es zum Beispiel Erd-Übungen, Wasser-Übungen etc., das Ganze unter dem Blickwinkel der 3 Doshas: Nervenenergie= Vata, Feuerenergie= Pitta, Anab. Nährenergie= Kapha
Im letzten Kapitel unterteilt Frau Jansen-Schulze die Babys in Vata-, Pitta-, Kapha-Typen - positive Gefühle und Tipps vermittelnd! Mein Kind darf zart, ohne klaren Rhythmus, moppelig oder unruhig sein, ohne dass wir gleich in pathologische Bewertungen geraten.
Helfen kann Babymassage, in diesem Buch ausführlich behandelt von der Auswahl der ayurvedischen Öle bis zur Beantwortung vieler in Kursen gestellten Fragen über Rhythmen, Zeitdauer der Massage usw.
Die Anleitungen sind begleitet von schönen Fotographien. Die Grundzüge der vorgestellten Babymasssage ähneln der von F. Leboyer im Westen eingeführten indischen BM.
Im Buch von Jansen-Schulze kommt auch die yogische Philosophie zum Tragen: die Einheit von Körper-Geist-Seele als Prozess auf zeitlebens, von Anfang an vermittelbar/ erlernbar.

### IXb. 22. Claude-Suzanne Didierjean

## Porter bébé, Avantages et bienfaits

Jouvenence Editions 2005, 93 p.

En ce qui concerne le portage des bébés et des bambins, beaucoup de crainte et d'hésitation sont de nos jours encore en circulation, p.ex.:
Le portage rend-t-il le bébé dépendant de sa mère? En étant beaucoup porté, pourra-t-il devenir un jour autonome ou va-t-il se transformer en tyran capricieux? Quant à sa colonne vertébrale : Le bébé ne doit-il pas être allongé sur le dos pendant de longues heures pour qu'elle devient bien droite?
Va-t-il un jour apprendre à dormir seul?
Trop puissant sont encore dans l'esprit de certains, les règles impérieuses, édictées dans de nombreux manuels de puériculture, de laisser crier le bébé pour ne pas lui donner la déplorable habitude de l'avoir tout le temps dans les bras.
Quels sont maintenant les bienfaits et les joies du portage pour le bébé, quels sont les avantages pour les jeunes parents? C'est le sujet primordial de ce petit livre français, avec lequel Mme Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau veut faire envie aux jeunes parents de le pratiquer et de leur fournir des arguments de le justifier face à un entourage souvent sceptique, voire critique.
Tout d'abord, les différents types de développement de la progéniture des mammifères sont décrits (tels que: les nidifuges, les nidicoles et les primates) ainsi que les raisons pour lesquelles la biologie du comportement classe l'homme parmi celui des primates « porteurs (ou portés) » actifs. Ensuite elle jette un regard à l'historique du portage et elle constate que, contrairement à nos régions, ailleurs dans le monde le portage n'a jamais disparu. Dans de multiples études réalisées depuis les années cinquante du vingtième siècle, les chercheurs sont d'accord sur l'importance d'un contact corporel étroit entre mère et enfant et les effets positifs sur le comportement d'attachement réciproque ce qui signifie pour le bébé d'être plus sécurisé et pour la mère de pouvoir mieux répondre aux besoins du petit et d'avoir ainsi moins de stress.
Parmi les bienfaits du portage pour le bébé, il y a de multiples effets positifs à énumérer p.ex. sur le développement moteur, la stimulation vestibulaire, le sens du toucher, le développement du langage etc. Quant aux avantages pour les parents: c'est pratique, c'est économique et c'est bien pour la forme.
Ce petit livre se lit facilement et il contient beaucoup d'informations et d'explications intéressantes et parfois surprenantes sur l'art du portage.
Selon l'auteur, les aspects plus pratiques sont abordés dans un autre ouvrage, qui s'appelle « Peau à peau » d'Ingrid van den Peereboom.

# IXc. Alltag mit Babys und Kleinkindern

Alles was mit der Kinderpflege und dem Zusammenleben mit Kindern zu tun hat, ist in diesen Büchern nachzulesen. Auch Themen wie "Weinen des Babys" und "Sauberkeitserziehung" sind hier vertreten.

IXc.1. DAY Jennifer

## Schließe deine Augen und stell dir einmal vor....

**Wie Kinder durch Visualisieren ihr Selbstvertrauen stärken und Probleme lösen**

Kösel, 1994, 143 S.

"Kreatives Visualisieren" wird beschrieben als: Bewusste Anwendung der Phantasie im Alltag zur Überwindung von Hindernissen, um Selbstwahrnehmung und Lebensqualität zu verbessern. Das Buch mit umfassenden und genauen Anleitungen richtet sich an Eltern und pädagogische Begleiter.
Zur Methode: Das Kind wird in Form einer Phantasiereise ein vorgegebenes Thema ausgestalten, später eventuell in kreativen Medien umsetzen. Vorbereitend zum kreativen Visualisieren setzt Jennifer Day Yoga-Übungen, auch Atemübungen, Meditation und kinetische Übungen ein.
Die Autorin hat einen freien spirituellen Hintergrund ("nenne es Gott, die Liebe oder...:"). Sie geht aus von liebevoller Annahme des Lesers, seiner selbst und der zu begleitenden Kinder. Damit appelliert sie an die Verantwortung im Spüren und Wahrnehmen der ganzheitlichen/energetischen Verfassung der Kinder.
Für Kinder ein empfehlenswertes Anleitungsbuch, geht es doch aus dem Passiven (Konsumierenden) vieler Entspannungstechniken zum aktiven Selbstgestalten.
Allerdings: Ein Großteil der Eltern wird wohl Hilfestellung brauchen vor der Arbeit mit den Kindern, da vor der überzeugenden Weitergabe die Selbsterfahrung und Reflexion stehen.

IXc.2. FRIEDERICH Sabine / FRIEBEL Volker

## Entspannung für Kinder

**Übungen zur Konzentration und gegen Ängste**

Rororo, 1991, 153 S.

Ansprechend! Alles wird Schritt für Schritt erklärt mit Abbildungen aus den Kursen. Für Ungeübte ist das Buch vielleicht kein Ersatz für einen Kurs über autogenes Training, erweitert aber sicherlich den elterlichen Horizont in puncto Entspannung und sensibilisiert für kindliche Ängste und Probleme (und wie sie sich äußern können). Auch die Geschichten sind kindgerecht und nett.

IXc.4. GRIMM Gunhild / BODENBURG Inga

## So werden Kinder sauber

**Schwierigkeiten und Erfolge**

rororo TB mit Kindern leben, 1991, 120 S.

In vielen Familien ist es ein gut gehütetes Geheimnis, dass die Kinder Probleme mit dem Sauberwerden haben. Ab wann muss ein Kind sauber sein? Ist es schlimm, wenn es mit fünf noch manchmal ins Bett macht? Wie werden Kinder sauber? Was tun, wenn es Schwierigkeiten gibt? Was sagen die Wissenschaftler? Und wie ist es bei anderen gelaufen?

IXc.5. GÜRTLER Helga

## Mit dem zweiten Kind wird alles anders

**Wenn Kinder teilen lernen müssen. Wie Eltern die Konkurrenz unter Geschwistern spielend meistern können.**

Südwest-Verlag, 1995, 96 S.

Am Anfang des Buches macht die Autorin darauf aufmerksam, dass Eltern die ganze "Erziehung" nicht ganz so verbissen sehen sollten. Wieso nicht auch mal über einen Streich herzhaft lachen! Wieso nicht mal zurückdenken an die eigene Kindheit!
Kurz angesprochen werden danach Themen wie: - Braucht man Geschwister - Wann sollte ein zweites Kind kommen - Wer entscheidet - Stieffamilien, Zwillinge.
Ein großes Kapitel ist der Entthronung des Kronprinzen gewidmet. Was fühlt ein Kind, wenn es auf einmal ein Geschwisterchen bekommt? Muss es wirklich groß und vernünftig sein? Und was ist, wenn ein drittes Kind dazukommt? Wie entwickelt sich die Familienkonstellation?
Im letzten Drittel des Buches geht es dann um Streit! Wie verhalten sich Kinder und Erwachsene beim Streit? Ist der Unterschied so groß? Weshalb ist Streit wichtig? Eltern als Schlichter oder Richter? Immer wieder wirft die Autorin Fragen auf, die dann doch offen bleiben, weil jedes Kind anders ist.
Vom Untertitel "Wie Eltern die Konkurrenz unter Geschwistern spielend meistern können" dürfte man sich konkreteres erwarten.

IXc.6. HAUG-SCHNABEL Gabriele

## Wie Kinder trocken werden können

**Was Sie als Eltern wissen müssen, damit das Sauberwerden klappt**

ObersteBrink, 1998,153 S.

Das Buch nimmt den Druck weg und hilft gelassener damit umzugehen, wenn ein Kind ab einem gewissen Alter nicht mehr ins Bild vom gut entwickelten unauffälligen Jungen oder Mädchen passt. Die Autorin schreibt von 5-jährigen, die einnässen und bezeichnet dies als Entwicklungsverzögerung in diesem speziellen Bereich. Als Gründe für diesen Rückstand gibt sie u.a. an: "Sprechblase" Reifungsverzögerung, Vererbung oder Reaktion auf spezielle Stile der Sauberkeits-Erziehung
Alle sind nur mit Zeit, Verständnis und Zuversicht in das Kind anzugehen. Es geht nicht um die Blase, sondern um das ganze Kind, heißt es in Kapitel 5. Das Kind zu einer ausgeglichenen Persönlichkeit werden lassen, heißt auch, die Blase zu "heilen". In jedem Kapitel gibt es wissenschaftliche Fakten und Zahlen, die beruhigen, sowie kleine Anekdoten von "früher und heute".
Gabriele Haug schlägt Eltern einen Einnässkalender vor, mit Belastungs- und Normaltagen. Sie schreibt über die Verbindung zwischen Kummer und Harnabgabe in der kindlichen Entwicklung und räumt auf mit Schauermärchen.
Negativ ist vielleicht, dass es viele Wiederholungen gibt und einiges doch recht "mit den Haaren herbeigezogen" scheint. Trotzdem ein recht hilfreiches und interessantes Buch für Eltern mit diesem einen, speziellen Problem.

IXc.7. KELLER Heidi, Prof.Dr./LOHAUS Arnold, Prof.Dr.

## Was Dein Kind Dir sagen will

Falken Verlag, 1997, 159 S.

Die Autoren, Experten auf dem Gebiet der Entwicklungspsychologie, haben mit diesem Buch einen Elternratgeber zum Thema Körpersprache des Säuglings und Kleinkindes, mit schönen, aussagekräftigen Fotos, veröffentlicht.
Das Buch ist in zwei Teile gegliedert, in eine Einführung in die Körpersprache und Entwicklung des Säuglings und Kleinkindes, (die kurzen, prägnanten Texte sind mit vielen, kleinen Bildbeispielen aussagekräftig unterlegt), sowie in einen ausführlichen, vertiefenden Bildteil.
Im ersten Teil lauten die Themen:

* Das Neugeborene und seine Fähigkeiten in den Bereichen Wahrnehmung, Bewegung, Lautbildung, Gefühl, Schlafen und Wach sein.
* Die Verhaltensentwicklung bis zum zweiten Lebensjahr.

* Die Beziehung zwischen Eltern, Neugeborenen und Kleinkind, die Signale der Kinder und ein angemessenes Elternverhalten, die Entwicklung der Bindung und ihre Auswirkungen.
Die Kompetenz der Säuglinge, ihre Verhaltensfähigkeiten, die bei der Geburt bereits vorliegen, das lernintensive 1. und 2. Lebensjahr, und die "Funktionslust" der Kleinen sind einfühlsam präsentiert, u.a. mittels der ansprechenden und aussagekräftigen Bilder. Ein Stichwortregister im Anhang ermöglicht ein schnelles Auffinden im Textteil. Das Buch ist informativ, schön anzuschauen und somit empfehlenswert.

### IXc.8. KIRKMANN Rick / SCOTT Jerry
## Bébé Blues
**La nuit des pères-vivants**
Editions Hors collection, 1999, 63 p.

Cette BD illustre avec des traits sûrs la vie de tous les jours des jeunes parents. On y retrouve des scènes familières qui, fixées par les auteurs font même rire ou sourire ceux qui s'y retrouvent en plein dans leur réalité quotidienne. Un livre à s'offrir pour survivre le stress quotidien avec humour où à offrir à des jeunes parents ou plus spécialement à un futur ou jeune père, thème de ce fascicule.

### IXc.9. KITZINGER Sheila
## Wenn mein Baby weint
**Praktische Hilfen und Informationen für Eltern**
Kösel 1990, 287 S.

In diesem Buch beschreibt die Autorin die Bedürfnisse des Babys, sie versucht das Wie und Warum des Weinens zu erklären und so sein Weinen verständlicher und erträglicher zu machen.
Dieses Buch soll den Eltern, vor allem den Müttern, Mut machen und ihr Selbstvertrauen stärken.
Sheila Kitzinger geht auch auf die Rolle der Väter ein und auf die Hilfe und Unterstützung, welche der Vater dem weinenden Baby und seiner Frau anbietet.
Den Schwerpunkt legt sie aber auf die besondere Situation der Mutter, die in ihrer Rolle als perfekte Mutter ganz einfach überfordert ist. Sie gibt Tipps und aus vielen Gesprächen und Briefen gewonnene Erfahrungen weiter und bietet so konkrete Hilfe für die vielfältigen Belastungen, denen die Mütter ausgesetzt sind.

### IXc.10. KLAUS Michael (HG)
## Nachwehen
**Frauen und Männer mit Kindern**
**Verständigungstexte**
Suhrkamp Verlag, 1982, 268 S.

Ein subjektives, sehr schönes Aufsatzbändchen zum Kind-haben mit literarischen Texten und Gedichten bekannter und unbekannter Autor/innen. Es verströmt etwas von der Atmosphäre der siebziger Jahre. Dennoch finden sich auch zeitlose Berichte, Beschreibungen, Momentaufnahmen, durch die das Buch noch immer interessant ist.

### IXc.11. KREKELER Hermann
## CHAOS im Kinderzimmer
**Wenn Kinder nicht aufräumen wollen**
Kösel, 1995, 104 S.

Aufräumen. Von diesem einzigen Wort können die meisten Eltern mehr als ein Lied singen. Überraschenderweise hat in diesem Buch sich ein Mann dieses Themas angenommen. Wenn man dann seine Kurzbiographie liest, so erklärt sich einiges: Er ist nämlich Redakteur bei einer Kinderzeitschrift und Halbtagshausmann.
Dieses Buch ist sicher ein Trost für so manche aufräumgeplagten Mütter und Väter.
Es ist zeitweise sehr erfrischend zu lesen, dass es doch auch andere Kinder gibt, die es mit der Ordnung nicht so genau nehmen und, dass nicht nur die eigene Erziehung in dieser Hinsicht versagt hat. Auch der Hinweis, an sein eigenes früheres Kinderzimmer zu denken, kann für einige Nachsicht mit den eigenen Kindern sorgen.
Insgesamt stellt das Buch allerdings eine Zusammenfassung von Erklärungen dar, die die meisten Eltern sicher kennen und die man hier nur noch einmal in kompakter gebundener Form zusammengefasst hat. Dass dieses Buch ein wirkliches Hilfsmittel darstellt, ist zu bezweifeln.

### IXc.12. POLINSKI Liesel
## Kleine Kinder entdecken die Welt
**Was Eltern dazu beitragen können**
Rororo, 1998, 189 S.

Dieses Buch lädt den Leser/die Leserin dazu ein, die Kinder auf dem Weg in die Welt hinein zu begleiten. Wenn Kinder am Alltag der Erwachsenen teilnehmen, sammeln sie für ihre Entwicklung wichtige Erfahrungen, stärken ihre Grob - und Feinmotorik und erproben eigene Handlungsmuster. Statt zuhauf pädagogisch mehr oder weniger sinnvolles Spielzeug anzuschaffen, ist es besser die Kinder in den Tagesablauf miteinzubeziehen und ihnen so altersentsprechende Erfahrungen und Lerninhalte zu ermöglichen. Nach den einleitenden grundlegenden Gedanken zum zweiten Lebensjahr gibt die Autorin (Sozialarbeiterin, Kursleiterin und Ausbilderin für PEKIP - Gruppen) zahlreiche Anregungen für den Alltag mit Kind. Sie beschreibt viele Beispiele wie Kinder bei der Körperpflege, beim Essen, bei Arbeiten im Haushalt und im Freien ihre Fähigkeiten entwickeln und mit den Erwachsenen ihre Selbständigkeit üben können. Ein Buch, das helfen kann, die Kinder und ihre Welt unter deren Blickwinkel zu betrachten und ihnen die nötige Freiräume für ihre Persönlichkeitsentwicklung zu geben. Wenn auch in diesem Buch die Betrachtungen vor allem von der Situation "Mutter und Kind zu Hause" ausgehen, so sind diese Überlegungen auch für die Betreuung der Kinder in Tagesstätten sehr wichtig, damit hier nicht der Eindruck einer "künstlichen Spiel - Welt " entsteht die weitgehend von alltäglichen häuslichen Pflichten befreit ist.
Dieses Buch ist durchaus lesenswert, abgesehen von einigen fragwürdigen und überflüssigen Aussagen über das Saugverhalten und das Trockenwerden.

### IXc.13. RAHN-HUBER Ulla
## Der ultimative Survival-Guide für junge Eltern
Kösel, 1997, 168 S.

Viele Tipps und Tricks für (fast) jede Lebenslage - und sei sie noch so verzwickt.
Auf knapp 160 Seiten versucht der Ratgeber das Leben mit Kindern von der Geburt bis zur Pubertät abzudecken. Weitere Kapitel sind: Job und Haushalt, Urlaub vom Familienstress, Trennung, der Alltag von Alleinerziehenden.
Wer nicht das Handbuch fürs Leben erwartet, kann sich an der flotten Lektüre erfreuen und sich dabei entspannen, manche Erlebnisse weniger eng sehen und einige Tipps für den Alltag aufgreifen.

### IXc.14. RIEDEL-HENCK Jutta
## Weinendes Baby - ratlose Eltern
Kösel, 1998, 195 S.

Die Autorin, selbst Mutter eines "anspruchsvollen" Babys, möchte mit diesem Buch Eltern informieren und ihnen Mut machen, ihre eigenen Lösungsansätze für den Umgang mit ihrem Baby, das viel weint und schreit, zu finden. Sie geht detailliert auf die unterschiedlichen Ursachen für übermäßiges Schreien ein und zeigt sehr konkrete, praktische und bewährte Möglichkeiten auf, wie man ein Baby beruhigen kann. Dabei werden auch manche fragwürdigen Praktiken erwähnt (z.B. Schnuller mit Traubenzucker). Ein besonderes Augenmerk richtet sie auf die Schwierigkeiten, die der Alltag mit einem immerfort weinenden Kind mit sich bringen kann. "Das Buch möge als Sprachohr für all die schreienden Babys dienen, die nun mal nicht anders können als zu schreien, wenn sie etwas zu sagen haben, das uns alle betrifft, uns alle betreffen sollte".
Ein einfühlsam geschriebenes Buch für ratlose Eltern.

### IXc.15. SCHWABENTHAN Sabine / WEIGERT Vivian
## Natürliche Heil- und Pflegemittel
**Damit Ihr Kind sich wohlfühlt**
Mosaik, 1989, 222 S.

Damit ein Baby/Kind sich wohlfühlt, sind manchmal die "alten" Hausmittel und Rezepte ganz nützlich. In diesem Buch werden, von

A (wie "Abwehrkraft") bis Z (wie "Zwiebel") gegliedert, zahlreiche Informationen und Anregungen gegeben um die Gesundheit der Kinder zu fördern und zu erhalten. Auch für kranke Tage finden Eltern wichtige Tipps und Hinweise, um die Genesung der Kinder zu unterstützen. Neben allgemeinen Hinweisen zu Kräutern, Ernährung, Kinderkrankheiten sind auch praktische Anleitungen zu Wickeln, Kompressen, Bädern, Salben usw. zu finden.
Ein empfehlenswertes Buch für Eltern!

IXc.16. SEARS William

## Das 24-Stunden-Baby

**Kinder mit starken Bedürfnissen verstehen**

La Leche Liga International, 1998, 201 S.

Es gibt sehr unruhige, besonders liebesbedürftige Babys, die mit ihrem Schreien und Weinen die Eltern an ihre Grenzen bringen.
Dr. William Sears hat diese Buch geschrieben, um Eltern in solch schwierigen Zeiten zu helfen. Er erklärt, dass das Schreien eines Säuglings zu den lautesten aller menschlichen Geräusche gehört und bei allen, die sich in Hörweite befinden, starke Reaktionen auslöst. Wenn alle Bemühungen, das Baby zu beruhigen, nichts fruchten, werden viele Eltern hilflos und wütend und verlieren den Mut.
Dr. Sears beschreibt ausführlich, wie Eltern mit ihren unruhigen Kindern umgehen können. Er rät Eltern dringend zu einer positiven Einstellung und dazu, eine enge Bindung zu ihrem ständig weinenden Baby herzustellen. Es lohnt sich. Er drückt es so aus: "Kinder, die in einer liebevollen Umgebung eine gute Eltern/Kind - Beziehung genießen, entwickeln sich geistig und motorisch besser". Er beschreibt unruhige Babys, die schwer zufriedenzustellen sind, und erklärt, warum sie so viel weinen. Er geht darauf ein, wie Väter sich einem unruhigen, besonders liebebedürftigen Kind zuwenden können, er schreibt über den Umgang mit wachen Babys in der Nacht und über die sexuellen Gefühle der Eltern, ihre Partnerschaft, und welche Auswirkungen das Schreien auf Vater, Mutter und die übrige Familie hat.
Das wichtige Kapitel über Erschöpfung und wie sie sich vermeiden lässt, enthält einen Stresstest mit neunzehn Punkten, die es zu bedenken und zu bewerten gilt. Diese Warnsignale für bevorstehende Erschöpfungszustände, können Eltern dabei helfen, all das zu vermeiden oder zumindest besser zu verstehen, was ihre Frustrationen im Umgang mit ihrem besonders liebesbedürftigen Kind verstärken kann. Dr. Sears' Ansicht über Erziehungsmaßnahmen und die Förderung von Vertrauen und Selbstwertgefühl kann Eltern durch diese schwierigen Phasen helfen.

IXc.17. SEARS William M.D./ La Leche League International Book

## The Fussy Baby

**(idem Das 24-Stunden-Baby)**

**How to bring out the best in your high-need child**

Signet, First Signet Printing, December 1989, 192 p.

How do you cope with a crying baby, especially one who keeps fussing even after feeding, burping, walking, rocking, and cuddling? Should you pick the baby up every time he cries? Every new parent asks these questions at some point. Parents of fussy babies ask them every day. If you use words like supersensitive, demanding, unpredictable, uncuddly, and draining to describe your baby, you have a high-need child, one who requires an extra measure of empathy and patience. With warmth and wisdom, Dr. William Sears, a renowned paediatrician and father of six, gives you expert advice.

IXc.18. SEARS William

## Que faire quand bébé pleure?

**(ancien titre: Le bébé difficile)**

(idem Das 24-Stunden-Baby)
La Leche Ligue, 1985, 194 p.

Tous les nouveaux parents se posent ces questions à un moment ou à un autre; les parents d'un bébé difficile se les postent chaque jour. Si vous utilisez des termes tels que hypersensible, intense, exigeant, imprévisible, distant ou épuisant pour décrire votre bébé, c'est peut-être que vous avez un enfant aux besoins intenses, c'est-à-dire un enfant qui nécessite des doses supplémentaires d'empathie et de patience. Vous aurez donc besoin de soutien et de conseils pratiques que vous trouverez dans ce livre.

IXc.19. SPEICHERT Horst / SCHÖN Bernard (HG)

## Elternlexikon

rororo TB, mit Kindern leben, 1988, 450 S.

Mit dem Hochgefühl der Schwangerschaft beginnen tausend Fragen: Wie sich ernähren? - Wie richtet man das Kinderzimmer ein? - Wo und wie gebären? - Sanfte Geburt? - Zwillinge - eine Katastrophe? - Der Vater beim Stillen im Abseits? - Schadet das Tragetuch der Wirbelsäule? - Wann muss das Baby sauber sein? - Welche Bücher und welches Spielzeug für das Kind? - Ist Daumenlutschen schädlich? - Kinder nachts im Bett der Eltern? - Eifersucht und Geschwister? - Welche Bedürfnisse sind natürlich? - Wenn das Kind einen Dickkopf hat - Mit drei schon ein Fahrrad? - Wann in den Kindergarten? - Umgang mit bösen Träumen - Wie lernt ein Kind Zeit und Ordnung? - Hausmittel bei Kinderkrankheiten - Ist Intelligenz vererbbar? - Besitzen und Teilen - Wie soll man ein Kind richtig loben? - Machen Computerspiele dumm? - Wenn es abends nicht einschlafen kann - Ideen für das Kinderfest - Tipps zum gemeinsamen Malen und Musizieren - Angst vor der Schule - Wie umgehen mit "Behinderungen"? - Wenn ein Umzug bevorsteht - Die richtige Versicherung - Tipps für Sicherheit im Haus und Erste Hilfe - Fundierte Grund-Information, Adressen und Literaturhinweise. Über 600 Stichwörter, 200 Artikel - von "Agressives Kind" bis "Zwillinge". Ein wichtiges Nachschlagewerk für die ganze Elternzeit.

IXc.20. ZIMMER Katharina

## Das wichtigste Jahr

Kösel, 1987, 111 S.

Die ersten zwölf Lebensmonate des Säuglings werden in diesem Buch unter Einbeziehen von medizinischen und psychologischen Forschungsergebnissen in einer gut zu lesenden Art und Weise und anhand zahlreicher Fotos, beschrieben. Dabei wird die Anpassung des Neugeborenen an diese Welt, seine ganz frühen Fähigkeiten, seine Sinneswahrnehmung, seine körperliche und emotionale Entwicklung erklärt. Anhand vieler praktischer Beispiele und vieler Einzelheiten fügt sich ein ganzes Bild des Kindes in seinem ersten Lebensjahr zusammen. Dabei gelingt es der Autorin nicht nur wichtige Informationen an die Eltern weiterzugeben. Sie vermittelt ihnen auch das Gefühl, dass sie auf ihre innere Stimme vertrauen können und sich nicht durch mehr Information verunsichern lassen. Auf die Kompetenz des Babys und der Eltern, für eine tragfähige Beziehung zueinander, wird großen Wert gelegt. Ein besonderes Kapitel widmet die Autorin den zu früh geborenen Babys.

IXc.21. BETZ Felicitas

## Die Freuden der Großeltern

**Erfahrungen und Weisheiten**

Kösel, 2002, 127 S.

Ein sympatisches, esoterisches und generationsverbindendes Buch, wie schon das liebevolle Cover zeigt: Großvater und Enkelin begegnen sich in Spiel und Staunen.
Die Autorin läßt Verantwortungen da, wo sie hingehören. Je nach Alter und Zumutbarkeit können die drei Generationen sich gegenseitig (Entwicklungs) Helfer / Stütze / Freund sein im ".... erfrischenden Zueinander ...." Wortgebrauch von Frau Betz. Bilder und deren hilfreiche Interpretation, Gedichte aus vielen Zeiten und recht viel Religiöses ergänzen sich zu einem lebendigen Ratgeber von Großmutter zu Großmutter (vater).

IXc.22. BROCKNER Siegrid / SCHREIBER Gisela

## Heilende Märchen für Kinder und Eltern

**Erzählen und Zuhören wirkt Wunder**

Südwest-Verlag, 1997, 208 S.

Wer sich von diesem Buch eine ganze Menge Märchen erwartet ist möglicherweise enttäuscht, denn die ersten 150 Seiten des Buches behandeln Erziehungsstile, Erziehungsfehler und wie Kinder darauf

reagieren, die Entwicklung vom Baby zum Kleinkind mit all ihren Konflikten usw.
Eingeflochten in diese Kapitel sind immer wieder Auszüge aus bekannten oder weniger bekannten Märchen mit entsprechenden Erklärungen über die Wirkung dieser Märchen auf das Kind. Dabei wird deutlich, dass Märchen die Kinder auf ihrer Gefühlsebene ansprechen und ihnen Hilfe, Trost und Vorbild sein können.

### IXc.23. DIEDERICHS Paula / OLBRICHTS Vera
## Unser Baby schreit so viel
**Was Eltern tun können**
Kösel Verlag, 2002, 140 S.

Die Autorin ist Dipl.-Sozialpädagogin, Körperpsychotherapeutin und Heilpraktikerin und leitet in Berlin drei Schrei-Ambulanzen. Ihr Konzept der Beratung unterscheidet sich zum Teil von anderen und seine Effizienz ist wissenschaftlich bewiesen. Einfühlsam geht sie auf die Erschöpfung, die Verunsicherung, die Verzweiflung und die Wut ein, die Eltern empfinden können, wenn es ihnen nicht gelingt, ihr Baby zu beruhigen. Schon allein dieses Verständnis kann helfen, mit der schwierigen Situation besser zurechtzukommen. Darüberhinaus gibt die Autorin Tipps und Anregungen für die gestressten Eltern selbst, um wieder etwas zur Ruhe zu kommen, um sich auf das Baby einlassen zu können, ohne sich selbst aufzugeben, um wieder mehr Vertrauen in die eigenen intuitiven Fähigkeiten zu erlangen und um nicht nach einer Perfektion zu streben, die völlig unrealistisch ist. Sie geht auf mögliche Gründe ein für stundenlanges Schreien, wobei auch die Schwangerschaft und die Geburt eine Rolle spielen können. Ein Kapitel beschäftigt sich mit dem kindlichen Schlaf und den neuesten Ergebnissen aus der Schlafforschung und nimmt dem Thema "Schlafstörung" ein Stück seiner Dramatik. Das Besondere an diesem Buch sind die verschiedenen Atem- und Entspannungsübungen für die Eltern, die dabei helfen können, wieder zu einem harmonischen, entspannten Miteinander zu finden. Ausserdem empfiehlt die Autorin eine Form der zarten Babymassage, abgewandelt nach Eva Reichs Schmetterlingsmassage, die sie am Ende des Buches kurz, aber anschaulich beschreibt.

### IXc.24. THIEL Monika
## Babyspaß mit PEKiP- Spielen
Urania Verlag, 2003, 127 S.

Das einfühlsame Vorwort dieses Buches von Erika Roch (Mitbegründerin des PEKiP Vereines) unterstreicht des Spielspaß den Eltern mit ihren Kindern in den PEKiP Stunden gemeinsam erleben können.
Monika Thiel greift den Grundgedanken auf, freut sich mit den Eltern über deren Zuwachs und stellt die Wunder des ersten Jahres dar. Sie erörtert auf verständliche Art, was sich hinter den fünf Buchstaben PEKIP verbirgt. Ferner beschreibt sie die Entwicklung des Babys in den ersten 3 Monaten und welche PEKIP Spiel- und Bewegungsanregungen es für diesen Zeitraum gibt. Das zweite Vierteljahr und das zweite Halbjahr stellt sie in entsprechender Weise vor. Fotos verdeutlichen die PEKiP Anregungen. Ein sehr gutes Buch, um sich über PEKiP zu informieren, aber auch ein wertvolles Begleitbuch zu den PEKiP Kursen.

### IXc.25. STUEDAHL Reidunn
## Ein Glück dass es Oma und Opa gibt!
Beust Verlag, 2001, 221S.

Intrafamiliäre Beziehungen werden in Reidunn Stuedahl's Buch beschrieben, einfühlsam und positiv in Ausdruck und Bewertungen. Ihre gelebte Rolle als Großmutter klingt an, so dürfen Humor, Ernst und Sachlichkeit nebeneinander stehen. Die vielfältigen Aspekte möglicher Großeltern-Eltern-Kind-Beziehungen reichen bis zur Beleuchtung der Rollen als Stiefgroßeltern und Adoptivgroßeltern.
Hierzu mischt sie geschickt geschichtliche Daten mit Fallbeispielen und viel ALLTAG!
Besonders erheiternd sind die Comics!
Auch das Lay-out ist gefällig: Buch-Symbole für Zitate und thematisch abgesetzte Mehrfarbigkeit lassen Lesen zum Erleben werden.

### IXc.26. POLINSKI Liesel / KRÜGER Katrin
## 100 Fragen: Babys erstes Jahr
rororo Verlag, 2004, 95 S.

Wer sich einen Überblick verschaffen möchte über die Entwicklung eines Babys im ersten Lebensjahr, sowohl motorisch als auch was seine Persönlichkeit anbelangt, sollte dieses Buch lesen. Es ist gut strukturiert und liefert nicht nur Informationen über Babys Bewegungsentwicklung, sondern auch über Rhythmus, sein Körper- und Schlafbedürfnis, sein Weinen und über viele ganz konkrete Fragen zum Alltag mit einem Baby. Babygeräte werden auf ihren Sinn hin kritisch betrachtet und geeignetes Spielzeug für die Kleinen wird vorgestellt. Den Autorinnen, beides PEKIP Gruppenleiterinnen, gelingt es sehr gut, einfühlsam für die Bedürfnisse des Babys zu sensibilisieren und die Eltern zu ermutigen, hin zu schauen und hin zu hören um die Bedürfnisse ihres Kindes zu verstehen und darauf einzugehen. Erfährt ein Baby Fürsorge, seelische Unterstützung und körperliche Zuwendung, so wird es Urvertrauen entwickeln und sich neugierig der Welt zuwenden. Darüber hinaus erfahren Eltern wie sie ihr Baby in seiner Entwicklung unterstützend begleiten können und es dabei in seiner Individualität annehmen können.
Die zahlreiche Fotos von Babys in verschiedenen Entwicklungsstufen lockern auf und machen zusammen mit der ansprechenden Gestaltung Lust aufs Lesen. Ein empfehlenswertes Buch!

### IXc.27. NIEDER Angelika / KAMPMANN Gudrun
## Das wichtige erste Jahr
Südwest Verlag, 2003, 63 S.

Dieses Büchlein ist schnell gelesen und enthält doch viele wichtige Informationen und praktische Anregungen für Babys erstes Lebensjahr, insbesondere was seine Grundbedürfnisse und seine geistigen und körperlichen Entwicklungsverläufe anbelangt. Die einzelnen Kapitel behandeln jeweils ein Trimester und die Autorinnen, beides Pädagoginnen, liefern für dieses Alter spezifische Informationen bezüglich der Entwicklung des Babys, der Eltern-Kind Beziehung, des Alltags und der altersgemäßen Anregungen und Spiele. So wird auch ersichtlich, welche Anschaffungen sinnvoll und förderlich sind für Babys Wohlergehen und welche überflüssig oder gar schädlich sind.
Das Buch ist ansprechend aufgemacht, mit Zeichnungen aufgelockert und gerade in der ersten Zeit mit dem Baby, wo kaum Zeit bleibt, sich durch dicke Schmöker durch zu lesen, sehr empfehlenswert.

### IXc.28. GIER Renate
## Die Bildsprache der ersten Jahre verstehen
Kösel Verlag, 2004, 127 S.

Das Buch beginnt mit einer Doppelseite die mit 8 Kinderzeichnungen, die Entwicklung der bildlichen Darstellung vom 1 ½ jährigen bis zum 7 jährigen dokumentiert.
Das Buch ist in 3 große Teile gegliedert:

- ✓ Die Kinderzeichnung und ihre Entwicklung
- ✓ Die Farben und ihre Verwendung
- ✓ Antworten auf häufig gestellte Fragen

die jedes auch einzeln lesbar sind.
Im ersten Teil beginnen die Ausführungen mit der Kritzelstufe. Die Autorin bringt die verschiedenen Bewegungen mit vorgeburtlichem und nachgeburtlichem Körpergefühl in Verbindung und bietet gleichzeitig den Eltern eine Malübung an um ihr Körpergedächtnis beim Malen zu aktivieren. Viele Beispiele von Bildern und Situationsschilderungen in denen die Bilder entstanden sind, machen das Buch anschaulich bei der Beschreibung von Kritzeln, Kopffüßler, Standlinienbilder usw. Der Teil über Farben ist farbig illustriert mit vielen Beispielen und widmet jeder Farbe ein kleines Kapitel.
Die Antworten auf häufig gestellte Fragen im 3. Teil sind allein Grund genug das Buch zu lesen:

- ✓ Wie reagiere ich auf ein geschenktes Bild?
- ✓ Findest du mein Bild schön? Was antworte ich?
- ✓ Wenn ältere Kinder kleinere Kinder kritisieren, wie reagiere ich?

- ✓ Welches Material wird gebraucht?
- ✓ Soll ich, darf ich vormalen?
- ✓ Malbücher?

Ein praktischer Ratgeber für Eltern und Betreuer/innen malender Kleinkinder, deren Schützling erste Spuren mit Schreibwerkzeugen hinterlässt, und die gerne mehr wüssten über diese Entwicklung.

### IXc.29. AHR Barbara
## Schwimmen mit Babys und Kleinkindern
Trias Verlag, 1989, 124 S.

Auf den ersten Seiten werden die Ziele des Babyschwimmens definiert. Die Grundlage dieses Buches sind die vorwiegend praktisch ausgerichteten Bestandteile des Säuglings- und Kleinkinderschwimmens.
Stunde für Stunde mit den jeweiligen Übungen und Spielen werden kompetent aufgezeichnet. Einige Grifftechniken, wie sie üblich sind im Schwimmen, werden gezeigt. Sodaß der Leser einen guten Einblick in einen kompletten Kursaufbau bekommen kann.
Ein lesenswertes Buch für Eltern, die selber mit ihren Kinder ins Schwimmbad gehen.
Die Autorin ist Diplom-Medizin Pädagogin und seit den 70iger Jahren im Babyschwimmunterricht tätig.

### IXc.30. CHEREK Reiner
## Säuglings- und Kleinkinderschwimmen
Verlag modernes Lernen - Dortmund, 1998, 119 S.

Seit nunmehr ca. 30 Jahren arbeitet der Autor mit Säuglingen und Kleinkindern integrativ, d.h. mit gesunden und behinderten Kindern in seiner eigenen Schwimmschule mit großem Erfolg.
Zeitweise arbeitete er mit Prof. Dr. Phil. Kiphardt zusammen, der sich viel mit Motopädagogik und Sport befasst.
Sein Ratgeber versucht alle Fragen, die Eltern in Bezug auf das Säuglings- und Kleinkinderschwimmen haben, zu beantworten. Im ersten Teil wird die Theorie in den Vordergrund gestellt, unter anderem werden Themen behandelt, wie die Geschichte des Säuglingsschwimmens, eine kurze Erläuterung der kindlichen Entwicklung und der Sinneswahrnehmung. Auf die frühkindliche motorische Entwicklung und deren Fördermöglichkeiten wird hier eingegangen. Der Autor liegt viel Wert auf Natürlichkeit, ohne Über- oder Unterforderung für das Kind.
Im zweiten Teil, der praxisorientiert ist, beschreibt der Autor die verschieden Möglichkeiten und Übungen, die mit Säuglingen im Wasser durchgeführt werden können. Verschiedene Schwünge werden vorgestellt und mögliche fehlerhafte Grifftechniken werden beschrieben.
Die Kleinkinder in seinen Kursen bewegen sich selbstständig mittels Auftriebshilfen, so können sie eigenständig ihre Körperlage durch Drehung verändern, können selbst auf angebotene Materialien klettern und ihren Körper so erforschen.
Ein interessantes Buch, in lockerer angenehmer Sprache verfasst und leicht zu lesen.

### IXc.31. BALASKAS Janet
## Natural baby
Gaia Books, 2001, 191 S.

### IXc.32. BAUER Ingrid
## Es geht auch ohne Windeln
Kösel Verlag, 2005, 239 S.

Der Titel ist Programm: ein Baby ohne Windeln und das vom ersten Tage an!
Das ist für uns Westeuropäer unvorstellbar, doch wenn wir über den Tellerrand hinausschauen, stellen wir schnell fest, dass weltweit die meisten Babys ohne Windeln auskommen: Afrika, Asien. Und dass es bei uns früher auch so war. Das bedeutet nicht, dass die Kinder oder Erwachsenen schmutzig herumlaufen würden (eigentlich laufen unsere Kinder mit beschmutzter Kleidung herum!). Laut Ingrid Bauer können wir mittels "natürlicher Babypflege" herausfinden, mit welchen Gesichtsausdrücken und/oder Lauten das Baby uns mitteilt, dass es Pipi oder Stuhlgang machen muss. Denn von Geburt an kennen Babys ihre Ausscheidungsbedürfnisse und können sie uns ankündigen.
Der zweite Teil des Buches ist eine praktische Anleitung: wie lebe ich mit meinem Baby ohne Windeln?
Der erste Teil jedoch ist noch weit interessanter, erklärt er doch die philosophische Tragweite dieses Elternseinstils. Man kann es gut vergleichen mit dem Comeback des "Stillens nach Bedarf": die Mütter fühlten sich anfangs unsicher, wann denn nun das Baby gestillt werden muss oder nicht. Dass das Baby dies mitteilen kann, und eine Mutter dies verstehen kann, das war anfangs in unserer "Flasche/feste Zeiten" Kultur schier unvorstellbar.
Mit den Ausscheidungen verhält es sich genauso. Das Baby kann uns mitteilen, wann es "muss". Es ist an uns, unser Feingefühl aus unserem tiefsten Inneren herauszuholen und uns auf das Baby einzustellen. Die positiven Folgen sind: tiefes Vertrauen, eine starke Bindung und ein Kind, das ein ausgeprägtes Körperbewusstsein hat.
Selbstverständlich entfällt in dem Falle unser klassisches "Sauberkeitstraining" mit all seinen Problemen.
Ein sehr Horizont erweiterndes Buch für werdende Eltern, aber auch für Eltern von bereits geborenen Babys, denn man kann jederzeit mit der "natürlichen Babypflege" beginnen.

### IXc.33. FRIES Mauri
## Unser Baby schreit Tag und Nacht
Reinhardt Verlag 2006, 125 S.

Die Autorin dieses Buches Diplompsychologin und Vorsitzende der "Gesellschaft für seelische Gesundheit in der frühen Kindheit". Auf sehr einfühlsame Art und Weise erklärt sie die Fähigkeiten, die ein Baby bereits bei der Geburt hat und beschreibt, dass manche Babys vor allem in den ersten Monaten, Schwierigkeiten haben, sich an das Leben außerhalb der Gebärmutter anzupassen. Diese Babys quengeln und schreien sehr viel, finden nicht leicht in den Schlaf und versetzen ihre Eltern an die Grenzen ihrer Möglichkeiten. Erschöpfung, Schlafmangel, Wut, Traurigkeit und Verzweiflung stellen sich ein und führen oft zu einem Teufelskreis. Mauri Fries gibt in ihrem Büchlein Informationen, die Eltern dabei helfen können, die "Sprache" ihres Babys besser zu verstehen und adäquat auf seine Äußerungen einzugehen. Hierbei gilt das Prinzip "Weniger ist mehr", denn die meisten Babys, die exzessiv schreien, haben große Schwierigkeiten, viele und intensive Eindrücke zu verarbeiten. Ein weiteres wichtiges Kapitel zeigt, wie wichtig es für Eltern - in den meisten Fällen die Mütter- ist, gut für sich selbst zu sorgen und sich entlasten zu lassen. Sie ermutigt betroffene Eltern, sich rechtzeitig an eine geeignete Beratungsstelle zu wenden. Ein hilfreiches Buch, auch für werdende Eltern.

### IXc.34. KERLEN-PETRI Katharina / SALIS Bettina
## Mein Baby im ersten Jahr
Urania Verlag, 2004, 190 S.

Endlich einmal ein Buch über Babypflege und Entwicklung im ersten Lebensjahr, das wir (fast) uneingeschränkt empfehlen können. Die Autorinnen (beides Hebammen) geben hier Informationen weiter, die korrekt, auf dem letzten Stand des Wissens, praxisorientiert und sinnvoll sind. Dabei bestärken sie die Eltern in ihren intuitiven Kompetenzen und geben Anregungen, die Raum lassen für persönliche Entscheidungen und dennoch eine Orientierungshilfe sind. Sie setzen dabei schon in der Schwangerschaft an und geben nützliche Tipps, wie werdende Eltern sich auf die erste Zeit mit dem Baby vorbereiten können. Alle Themen, die im ersten Lebensjahr wichtig sind, werden angesprochen: Die erste Begegnung nach der Geburt, die ersten Tage, die enorme Umstellung, die das Leben mit einem Baby darstellt, Babypflege, Stillen, Flaschenernährung, Beikost (da teile ich nicht immer die Meinung der Autorinnen), die Entwicklung des Babys, sein Schlafverhalten, sein Schreien, usw. Der Gesundheitsvorsorge und dem Umgang mit "banalen" Erkrankungen, der Impffrage und den wichtigsten Erste-Hilfe-Maßnahmen ist ein besonderes Kapitel gewidmet. Die Anregungen zum Spielen sind gut gelungen und das Kapitel über den Übergang vom Paar zum Elternpaar finde ich sehr wichtig. Ein lesenswertes Buch, schön bebildert und gut aufgemacht!

IXc.35. SCHREIBER vs. SCHREIBER

## Baby gelandet

Kösel Verlag, 2007, 144. S.

Nach dem gemeinsamen Erstling "9 Monate Lieferzeit" begleitet der Leser/die Leserin das Autorenpaar nun durchs "turbulente erste Jahr". Auch hier geht die Rechnung der beiden auf; die Kurztexte aus zweierlei Sicht sind überaus amüsant und thematisch bleiben keine Wünsche offen. Auf humorige, doch niemals verharmlosende Art kommen auch "delikatere" Themen zur Sprache. Ob der junge Vater sich über die Funkstille in ihrer körperlichen Beziehung beklagt oder die junge Mutter von Ängsten geplagt ist, der Grundton bleibt stets respektvoll und die Lösungen der beiden können als interessante Anregung verstanden werden.
Fazit: Ein nettes und positives Elternbuch zum Schmökern und verschenken.

IXc.36. KARIMILOFF-SMITH Annette

## Baby it's you

Ebury Press, 1994, 256 S.

Walking upright, using tools, talking, thinking and interacting socially – these are all characteristics that define us as human beings, separate from the rest of the animal world. Yet these skills do not come easily, the new baby must absorb more information in his first two years than he will deal with for the rest of his live. From baby gurgles to the sophisticated storytelling of the four-year-old, and from the first struggle to sit unaided to running, skipping, and climbing stairs: this is when the baby develops from a helpless organism into a small human being. It's an extraordinary journey, but once completed it is usually taken for granted.

IXc.37. ROQUES Nathalie

## Vivre la relation avec son bébé

Chronique Sociale, 2005, 132 S.

Nathalie Roques connaît bien la façon d'élever les bébés telle qu'elle est prépondérante dans notre culture occidentale : biberon, sommeil solitaire et indépendance sacro-sainte, c. à d. maternage distal.
En partant de cette situation, elle nous fait part des expériences qu'elle a faites avec ses sept enfants.
Elle développe de manière détaillée la philosophie de l'allaitement qui permet d'éviter les problèmes courants tels que engorgements, crevasses, etc., tout en y apportant des solutions rapides.
Quant au sommeil, elle part du sommeil solitaire pour en arriver au lit familial qu'en fin de compte toute la famille adore, y compris le papa, même si ce dernier a été réticent au début. Elle explique bien les arguments théoriques en faveur du lit familial et donne de nombreux conseils pratiques, y compris concernant la vie intime du couple.
Elle décrit par ailleurs les avantages du portage de nos bébés et fournit les conseils pratiques essentiels.
Finalement, un chapitre fort important est consacré aux interactions entre la maman qui allaite et son entourage : père, grands-parents, amis, monde médical. Voilà ce qui n'est pas toujours facile, mais Nathalie Roques donne les bons conseils !
Un livre MERVEILLEUX ! 132 pages qui vont droit au but : vous donner envie de pratiquer le maternage proximal.

IXc.38. HERSCHKOWITZ Dr. Norbert / CHAPMAN-HERSCHKOVITZ Eleonore

## Klug, neugierig und fit für die Welt

Herder Spektrum, 2006, 335 S.

Fit für die große Welt zu werden, bedeutet für die Kinder einen mühevollen Weg zu beschreiten. Für uns Eltern natürlich auch! Dr. Norbert Herschkowitz, Kinderarzt und Neurowissenschaftler und seine Frau Elinore Chapman Herschkowitz, Pädagogin haben sich in dem Buch: "Klug, neugierig und fit für die Welt" der Gehirn- und Persönlichkeitsentwicklung gewidmet. Das Ehepaar greift auf einen enormen wissenschaftlichen Fundus zurück und vereint ihr Wissen mit den aktuellen Forschungen in diesem einzigartigen Elternratgeber. Eigentlich kann es als ein sehr verständlich geschriebenes Grundlagenbuch bezeichnet werden. Die Fachausdrücke der Hirnforschung sind im Glossar erläutert und Skizzen, die sich im Anhang befinden, klären den Leser auf, wo sich z.B. der präfrontale Kortex befindet. Seine Funktionen werden innerhalb des Textes dargelegt.
Viele praxisnahe Beispiele verdeutlichen die Ergebnisse der wissenschaftlichen Studien.
Es wird aufgezeichnet, was sich da eigentlich in den Köpfen der Kinder abspielt, wenn sie beginnen die Augen-Hand-Koordination zu beherrschen oder anfangen sich fortzubewegen. Mit diesem Hintergrundwissen wird uns Eltern im Umgang mit unseren Kindern einiges klarer.

IXc 39. SEARS William, M.D. and SEARS Martha, R.N.

## The Baby Book

Little, Brown and Company 1993, 689 pages

Dr Bill and Martha Sears draw from their vast experience both as medical professionals and as parents to provide authoritative, comprehensive information on virtually every aspect of infant care. The Baby Book focuses on the essential needs of babies – eating, sleeping, development, health, and comfort – as it addresses the questions of greatest concern to today's parents. The topics covered include:

- bonding with your baby
- feeding your baby right
- soothing your fussy baby
- getting your baby to sleep
- understanding your baby's development
- treating common illnesses
- babyproofing your home
- toddler behaviour
- dealing with temper tantrums
- toilet training
- working and parenting
- and much more

The Baby Book presents a practical, contemporary approach to parenting that reflects the way we live today. The Searses acknowledge that there is no one best way to parent a baby, and they offer the basic guidance and inspiration you need to develop the parenting style that best suits you and your child.

IXc.40. FOWLER Cathrine & GORNALL Patricia

## How to Stay Sane in Your Baby's First Year

Tresillian Family Care Centres 1996, 264 pages

This Australian book is not really new but has a lot of sound advices still being up to date. It covers a lot of topics to help to cope with the baby in his first year.
The book gives information on baby's development on feeding babies, weaning of the baby, travelling with babies, sick babies and of leaving your baby in care.

IXc.41. VAN DE RIJT Hetty / PLOOIJ Frans

## Oje, ich wachse

**Von den 10 „Sprüngen" in der mentalen Entwicklung Ihres Kindes während der ersten 20 Monate und wie Sie damit umgehen können.**

Mosaik bei Goldmann 1998, 347 S.

Warum weint mein Kind? Seit einer Woche isst mein Kind so schlecht, was ist nur los? Weshalb fremdelt mein Kind zurzeit so stark und will nicht mehr von meiner Seite weichen? Diese Fragen, oder ähnlichen Fragen stellen Eltern sich immer wieder, die Autoren dieses Buches, van de Riijt und Plooij versuchen Eltern Antworten und Erklärungen auf diese Fragen zu geben. In Untersuchungen haben sie festgestellt, dass alle Kinder in den ersten 20 Lebensmonaten, zu gleichen Zeiten, 10 Entwicklungssprünge machen. Es handelt sich hier um Zeiten, in denen das Kind vor allem eine rasante geistige Entwicklung vollbringt und diese Veränderungen das Kind aus seinem Gleichgewicht bringen. Das Buch bietet den Eltern gute Erklärungen bezüglich der einzelnen Entwicklungsschüben sowie ihren Folgen und welche geistigen Entwicklungsschritte während dieser Zeiten von den Kleinsten voll-

bracht werden. In dieser Zeit des Umbruchs, des Lernens, also dem Wachstumsschub brauchen Babys einen sicheren Hafen, Mama und Papa, die ihnen helfen mit den neugelernten Fähigkeiten umzugehen und die „neue“ Welt zu verstehen. Das Buch, so finde ich, kann jungen Eltern in dieser Hinsicht eine Unterstützung sein, das Baby in diesen Zeiten besser zu verstehen.
Das Buch ist logisch aufgebaut und angenehm zu lesen. Aufgelockert wird der theoretische Teil, durch Tagebuchmitteilungen von Eltern. Mit diesen Beiträgen, kann man sich als Mutter oder Vater gut identifizieren. Leider wiederholen sich in den einzelnen Kapiteln immer wieder der Ablauf und die Satzauswahl. Daneben erhalten die Leser eine Fülle an Spielanregungen sowie eine Aufzählung mit Spielmaterial für das jeweils entsprechende Alter. Kritisch möchte ich erwähnen, dass teilweise die Entwicklungsangaben zu früh angesetzt sind, und dies die Eltern dann wieder auf eine andere Art stressen kann.

IXc.42. ALY Monika

## Mein Baby entdeckt sich und die Welt

Kösel Verlag 2011, 159 S.

Das Buch enthält eine Beschreibung der kindlichen Entwicklung beruhend auf den motorischen und pädagogischen Erkenntnissen und Forschungsergebnissen vom Emmi Pikler. Die Kinderärztin lebte in Budapest und erforschte dort im Säuglings- und Kinderheim Lozcy die ersten wichtigen 3 Jahre des Kindes. Auch heute noch ist dort ein Forschungsinstitut. Dort werden die Kinder unter ihren normalen Bedingungen beobachtet.
Auch dieses Buch handelt von den ersten drei Jahren.
Monika Aly ist Physiotherapeutin, systemische Therapeutin und seit über 20 Jahren in der Pikler Arbeit tätig, sie steht im engen Kontakt mit dem Institut. In ihrem jetzigen Buch lässt sie uns einiges darüber wissen.
Wie begleite ich den Säugling achtsam, liebevoll und mit Respekt in der Pflege? Dieser wichtige Teil der Pädagogik wird ausgiebig beschrieben. Welche einzelnen Bewegungen lernt das Kind ohne fremde Hilfe und welche Umgebung benötigt es dazu?
Es wird über die Bewegungsentwicklung und den wichtigen Übergangsbewegungen von einer zu der anderen Positionsveränderung des Kindes geschrieben.
Sind es die Meilensteine der Entwicklung, die so wichtig erscheinen? Oder ist es das Wie und Was und mit welcher Experimentierfreude geht das Kind vor, um zu lernen?
Auch wird über die Sprachentwicklung geschrieben, wie das Kind diese in sich aufnimmt und was es dazu benötigt.
Viele Fragen, die in diesem Buch beantwortet werden und doch ist es kein Ratgeber.
Im ganzen Buch geht es um den roten Faden der eigenständigen, autonomen Entwicklung des Kindes. Wie viel Hilfe benötigt es und was möchte es alleine tun?
Auf den letzten Seiten liegt ein Entwicklungsbogen bei, wobei Monika Aly ausführlich beschreibt, wie dieser zu führen sei.
Im ganzen Buch sind die jeweiligen Texte mit Bildern untermauert, so dass eine gewisse Vorstellung in jedem von uns wachsen kann.
Monika Aly benutzt eine sehr deutliche Schriftsprache. Über Kursbesuche, tragen und langes Stillen äußert sie sich ein wenig kritisch.
Das Buch ist gut zu lesen und für mich empfehlenswert, da hier wirklich wichtige Dinge beschrieben werden, die angenommen werden können oder auch nicht. Auf jeden Fall kann jeder sich kritisch damit auseinander setzen und wird vielleicht sein Kind anders sehen?

Claudia Goudemond

Gerne würde ich mich diese Buchbesprechung zu 100% anschließen, kann es aber nicht, weil insbesondere die negativen Äußerungen über langes Stillen meines Erachtens keine wissenschaftlichen Grundlagen haben. Ich sehe keinen Widerspruch zwischen Entwicklung der Selbständigkeit, freies Erlernen der Welt und langem Stillen, im Gegenteil! Auch meine eigenen Erfahrungen und die Schilderungen vieler Mütter, die lange gestillt haben zeigen eher, dass gestillte Kleinkinder sich sehr selbstbewusst und neugierig neuen Erfahrungen stellen und die mütterliche Brust eher als „sicheren Hafen“ zum kurzen Auftanken zu sehen ist, ehe man sich weiter die Welt erobert. Das gleiche gilt fürs Schlafen (im Familienbett beispielsweise).

Corinne Lauterbour

# IXd. Schlafverhalten

"Schläft es denn schon durch?" Diese Standardfrage bringt manche Eltern zum Verzweifeln, denn Durchschlafen ist für sie zu einem Fremdwort geworden. Hier finden Sie Bücher, die betroffenen Eltern Hilfe und Unterstützung sein können im Umgang mit Babys und Kleinkindern, die ein anderes Schlafverhalten haben, als das, was man sich als Eltern wünschen würde.

IXd.1. ANTIER Edwige

## Mon bébé dort bien

Balland/Jacob Duvernet, 1998, 126 p.

Ce livre au titre évocateur est facile à lire avec des chapitres d'une à deux pages bien structurés sur tout ce qu'il faut savoir autour du sommeil de l'enfant. Il réserve beaucoup de place aux besoins du bébé, portage, bercement, contact corps à corps, consolation, tétées longues et fréquentes. Au fond un livre étonnant, écrit par une pédiatre connue, qui tient une chronique régulière sur France Info.
Elle recommande le rooming-in de jour et de nuit car "la nurserie n'est pas un lieu calme. Dans votre chambre il ressent votre présence, votre odeur, votre intimité. Elles lui apportent sécurité et bien-être tout en vous permettant une meilleure connaissance réciproque".
Elle recommande même le partage du lit en suppliant les mères de se fier à leur coeur et à leur instinct maternel. Pour introduire le bébé à une chambre à lui et à un lit à lui, elle mentionne l'âge de six mois mais propose également l'âge de 4 ans comme seuil, ce qui est un peu contradictoire mais ouvre sûrement la porte aux flexibilités adaptées à toutes les familles. Lorsqu'elle préconise qu'après trois mois il y aura le calme entre 23 heures et 5 heures du matin, je crains que pour certains couples parents-bébés ceci ne soit trop optimiste. L'autrice souligne que c'est la maturation cérébrale qui règle le sommeil et non les interventions ou le dressage des enfants.
Les chapitres voués aux coliques et aux pleurs du soir aident les parents à comprendre ce qui se passe, à modérer leurs attentes et à accompagner leur enfant avec sérénité. Les chapitres sur les rêves, les cauchemars, les rituels, l'influence de la garderie, de la garde-enfant "nounou", sur le sommeil sont très explicatifs. Mais il existe également des petites phrases qui me displaisent tel: "Un lit à barreaux pour que le bébé se sente en sécurité" - "Changer les draps du lit chaque jour" ou quelques dissonances et contradictions sur l'accompagnement, la consolation, le bercement, la tétée de nuit, le couchage de nuit, qui alternent avec laisser pleurer et deux pages sur la méthode du Dr.Ferber de Boston.
En France un nombre effrayant de bébés ont déjà fait connaissance avec des sommifères (un petit sirop) selon des études, l'autrice parle d'une façon très claire en déconseillant cette pratique. Le livre se termine en beauté avec un aperçu sur les traditions d'ailleurs. En conclusion, il s'agit d'un livre de poche, qui fournit beaucoup d'informations pour un prix très avantageux.

IXd.2.FRIEDRICH Sabine / FRIEBEL Volker

## Einschlafen, Durchschlafen, Ausschlafen

**Ruhigere Nächte für Eltern und Kinder**

rororo, 1993, 150 S.

Die in vielen Familien bekannten Zubettgeh-, Einschlaf- und Durchschlafprobleme werden in diesem Buch dargestellt, diskutiert und Lösungsmöglichkeiten präsentiert. Die beschriebenen Themen sprechen eher Schlaf "probleme" beim Kind oder Kleinkind an. Nur zwei Seiten widmen sich speziell dem Säugling.
Die Beschreibung von Alpträumen und Nachtschreck ist äußerst sinnvoll, da viele Eltern ratlos sind, wenn ihr Kind nachts hochschreckt, losschreit und nicht ansprechbar ist.
Die Situationsbeschreibungen und die aufgezeigten Lösungsmöglichkeiten sind sicher eine Hilfe für viele geplagte Familien.
Relativieren möchten wir den Rat zu Höschenwindeln, da Erfahrungen vieler Mütter auch das lange Dichthalten von Mullwindeln und Wollhosen belegen. Auch der Rat zum Schnuller ist kritisch zu sehen wegen der negativen Auswirkungen des Schnullers auf die Stilldauer.
Nach den ersten theoretischen Kapiteln über 50 Seiten, folgen Geschichten über schlafende Tiere, Schlaflieder, Gutenachtgeschichten, Traum- und Entspannungsgeschichten. Dies gibt vielen Eltern sicher die Möglichkeit, die theoretische Erkenntnis über ein ausklingendes Abendprogramm, eine Gutenachtgeschichte und ein fixes Einschlafritual, das nicht durch Durst, Toilettengang oder Betteln verlängerbar ist, in die Praxis umzusetzen.

IXd.3. HASLAM David

## Schlaflose Kinder - unruhige Nächte

**Wenn Kinder nicht schlafen können**

Ravensburger Verlag, 1996, 190 S.

Der Autor, Arzt und Vater von zwei Kindern kennt unruhige Nächte aus eigener Erfahrung. Mit Verständnis und Humor versteht er es, auf die Probleme der geplagten Eltern einzugehen und sie von der Sorge zu entlasten, sie hätten bei der Erziehung ihrer Kinder versagt. Er beschreibt die verschiedenen Arten von Schlafstörungen und illustriert sie mit den Erfahrungen von Leidtragenden. Er erläutert ganz verschiedene Vorschläge, wie Eltern mit den Schlafstörungen umgehen können, stellt sie vor, ohne etwas besonders zu empfehlen. Er stellt den Eltern frei, den für sie richtigen Weg zu finden. Wichtig ist ihm auch die Botschaft, dass die betroffenen Eltern nicht allein mit dem Problem dastehen.

IXd.4. JACKSON Deborah

## Drei in einem Bett

rororo, 1991, 265 S.

Dieses Buch zeigt auf, wie Eltern die Ur-Bedürfnisse ihres Babys befriedigen können und trotzdem genügend Schlaf finden: Das Baby schläft im Bett der Eltern. Ausgehend von neuen Erkenntnissen zeigt die Autorin die immensen Vorteile dieser verblüffend einfachen Lösung.
Das Buch bietet viel Hintergrundwissen, wissenschaftliche Belege und Argumentationshilfen, wenn die Eltern ihr Konzept gegen Andersdenkende verteidigen müssen.

IXd.5. JACKSON Deborah

## Three in a bed

**(idem Drei in einem Bett)**

**The benefits of sleeping with your baby**

Bloomsbury Publishing, 1999, 312 p.

Three in a Bed is the classic childcare manual for parents seeking an alternative to broken nights. This new edition includes exciting new evidence, vividly describing the many ways in which babies and parents can benefit from sharing a bed. It details the invaluable benefits for breastfeeding mothers, reviews the history of babies in the bed and, through interviews with parents, explores current attitudes to the idea. It also contains an new perspective on the tragedy of cot death, as well as practical advice on how to sustain your sex life, hints on safety in the bed and answers to all the common objections. Finally, the author deals with the moment when the baby leaves his parents' bed.
If you are a parent, or a parent-to-be, the approach advocated in this book could change your life. After all, one half of our parenting could be done at night.

IXd.6. JONES Sandy

## Schreiende Babys - Schlaflose Nächte

Ravensburger Verlag, 1996, 189 S.

Der erste Teil des Buches behandelt die Ursachen des Schreiens, wobei Symptone, Ursachen und Behandlung tabellarisch aufgeführt sind. Das Thema Koliken wird eingehend besprochen. Deren Ursachen sowie allergische Reaktionen aufgrund der mütterlichen Ernährung bei gestillten Kindern werden gesondert behandelt. Der zweite Teil erklärt die Grundbedürfnisse des Babys. Die Eltern werden angeleitet, die Bedürfnisse ihres Kindes herauszufinden und darauf einzugehen. Der dritte Teil hilft, das Weinen zu deuten. Ausführlich wird auf Schlafverhalten, Schlafphasen und Schlafstörungen eingegangen. Der vierte Teil heißt bezeichnenderweise "Überlebensstrategien". Hier geht es vor allem darum, den Anspruch, eine perfekte Mutter, Partnerin, Hausfrau zu sein, einmal zu überdenken. Tipps für die weniger perfekten Mütter - also die normalen - werden gegeben, auch die Väter werden motiviert, ihren Frauen und Babys zu helfen.

IXd.7. SEARS William

## Schlafen und Wachen

LLL Selbstverlag, 1992, 217 S.

Elternsein ist mehr als eine Ganztagsarbeit, Eltern sind Eltern rund um die Uhr, 24 Stunden am Tag. SCHLAFEN und WACHEN wurde geschrieben, um diese Arbeit zu erleichtern. Dieses Buch kann der ganzen Familie dabei helfen - Mutter, Vater, Baby und Kind - besser zu schlafen.

* Sollte man Babys weinen lassen, wenn sie mitten in der Nacht aufwachen?

* Wie bringt man Kinder dazu, ein Mittagsschläfchen zu machen?

* Was können Eltern tun, damit aus dem Zubettgehen kein Kampf wird?

* Wo sollten Babys und Kleinkinder schlafen?

* Wie steht es mit "Gute-Nacht-Geschichten" und Einschlafritualen?

Dieses Elternbuch für Kindernächte beantwortet all diese Fragen und noch mehr. Weil es Eltern dabei hilft, zu verstehen, wie und warum Babys anders schlafen als Erwachsene, gibt es ihnen auch mehr Zuversicht in ihre Fähigkeiten, funktionierende Lösungen zu finden. Dr. Sears beschreibt sogar, wie gewisse Formen der nächtlichen Kinderbetreuung bei der Familienplanung und beim Sinken des Risikos des "Plötzlichen unerwarteten Kindstodes" helfen können.

IXd.8. SEARS William

## Être parent le jour...et la nuit aussi

**Comment aider votre enfant à dormir**

Ligue Internationale La Leche, 1992, 189 p.

Les premiers mois, voire les premières années sont souvent difficiles en ce qui concerne le sommeil. Nos petits amours ne nous laissent pas toujours nous reposer et recharger "les batteries" aussi souvent qu'il le faudrait. Résultat: fatigue, énervement, manque de patience, parfois un ton plus élevé que nous le voudrions et pour finir, mauvaise conscience. En ce qui concerne ce thème, il y a deux sortes d'adeptes: ceux qui pensent qu'il faut laisser pleurer le bébé pour ne pas lui donner de mauvaises habitudes ou trop gâter, et ceux qui réfléchissent aux conséquences de ces pleurs et qui disent que lorsqu'un bébé pleure c'est qu'il a quelque chose et qu'il faut répondre à ses besoins, quels qu'ils soient, même si cela implique de dormir avec ses parents.
Ce livre partage et défend très bien la deuxième thèse. Quoi qu'il en soit, que vous soyez de l'un ou de l'autre avis, ou que vous ne sachiez pas encore très bien ce que vous voulez ou voudrez faire, prenez le temps de le lire, aussi bien la maman que le papa. Plutôt vous le lirez, mieux ça sera. Je suis sûre que ce livre répondra à beaucoup de vos questions. Exemples: Où devrait dormir le bébé? Pourquoi les parents sont-ils hésitants? Comment relaxer son bébé? Quels peuvent être les causes des pleurs? Comment l'aider à faire une sieste? Problèmes de sommeil chez les enfants des familles monoparentales - que faire? etc.
Le livre vous donne également des conseils pratiques: comment aider le bébé à s'endormir, les avantages de l'allaitement, le rôle important du père et dans les circonstances particulières, comme les voyages en famille, l'enfant hospitalisé etc. Il peut aider des nouveaux parents à élever leurs enfants dans la joie et dans un meilleur climat de sécurité...
Ces enfants qui, dès leur naissance, auront appris qu'ils peuvent avoir pleinement confiance en leurs parents, les êtres qu'ils chérissent le plus au monde, seront sûrs d'eux-mêmes et feront sans crainte leurs premiers pas dans le monde. Les besoins fondamentaux qui ont été satisfaits au moment où ils se manifestaient, ne harcèleront pas ces enfants durant toute leur vie. Ils seront libres, ils pourront se développer et s'épanouir, ils seront bien dans leur peau. Mieux encore, ils possèderont une précieuse expérience de première main de la vie familiale, qu'ils pourront partager et transmettre à leurs propres enfants.

IXd.9. THEVENIN Tine

## The Family Bed

Avery Publishing Group Inc., 1987, 159 p.

The sharing of the family bed by parents and their children is no modern notion. From cave to castle, all over the world, group sleeping was accepted as the norm. It has only been within the last 150 years that modern Western "authorities" have discouraged this practice.
Now there is a book that puts this age-old concept into perspective. The Family Bed explores the pros and cons, the joys and irritations that occur when children sleep with their parents. What emerges from this book is a way to solve nighttime problems with young children and a means of creating a closer bond between family members, giving children a greater sense of security.

IXd.10. FRIEDERICH Sabine

## 100 Fragen: Babyschlaf

Rororo, 2004, 91 S.

Schon wieder ein Buch über Baby- und Kinderschlaf!
Dieses Buch empfiehlt nicht das gemeinsame Schlafen von Eltern und Babys oder Kleinkinder im Familienbett, es empfiehlt aber auch nicht das nächtliche Schreien lassen. Auf 100 Fragen, die kurz und allgemein gehalten sind gibt es Antworten, die zwischen ¼ Seite bis 1 ½ Seiten lang sind. Das Kapitel über Säuglinge bis zu einem Jahr hat knapp 50 Seiten und enthält 22 Fragen und Antworten zum Thema Müdigkeit, Einschlafen und Schlafbedarf, genau so viele zum Thema Durchschlafen und noch einmal 8 rund um die Frage Nachtsfüttern und 14 zum frühen Aufwachen, Tagschläfchen und Schlafumgebung.
Das erste Kapitel über Einschlafen und Müdigkeit ist dasjenige gewesen, das am wenigsten hilfreich ist und sehr viel Spielraum für Eigeninterpretation zwischen verschiedenen Dogmen lässt, mir aber insgesamt Schwierigkeiten bereitet da der Schnuller immer wieder empfohlen wird und unterstrichen wird, dass das Baby eigene Einschlafmethoden entwickeln soll. Die Mehrzahl der Antworten enthalten Sätze wie:

- ✓ "Mit der Zeit sollte man versuchen die Mahlzeit vom Einschlafen zu trennen."
- ✓ "Nuckeln und Saugen ist für Babys sehr beruhigend und deshalb eine prima Einschlafmethode. Dieses Bedürfnis sollten sie aber nicht mit der Nahrungsaufnahme koppeln."
- ✓ "Legen sie ihn noch ins Bett und geben ihm zum Nuckeln einen Schnuller."

Was das Durchschlafen anbelangt ist das Buch realistisch und weckt keine falschen Hoffnungen auf frühes Durchschlafen.
Das Kapitel Kleinkinder, zwischen einem und drei Jahren, hat 30 Seiten und umfasst 12 Fragen und Antworten zum Thema Zubettgehen und Einschlafen, 15 Fragen und Antworten zum Durchschlafen und noch mal 7 zu Themen wie Tagschläfchen, Nachtmahl und frühes Aufwachen.
Dieser Teil gefällt mir besser zum Beispiel bei den Antworten zum Umgang mit Ängsten und schlechten Träumen oder bei Nachtschreck. Hier wird auch klar betont dass Kleinkinder unter 12

Monaten von Methoden zum Schlaftraining, hier Freiburger Sanduhr benannt, überfordert sind. Die Fragen zum Thema "Kinder im Elternbett (82 - 85)" werden verschieden beantwortet.
Ein Buch das teilweise positive Ansätze enthält und den Vorteil hat, dass es schnell gelesen werden kann. In der Umsetzung bleibt Spielraum je nach Grundeinstellung des Lesers/der Leserin zum Thema Schlafen.

### IXd.11. THEVENIN Tine
## Das Familienbett
Fischer Verlag, 1985, 202 S.

Dieses Buch befürwortet das Aufbrechen eines Tabus: das gemeinsame Schlafen der Familie. Das gemeinsame Schlafen verhindert nächtliche Probleme mit Kindern, lässt enge Bindungen in der Familie entstehen und es gibt Kindern das so wichtige Gefühl von Sicherheit, auf das sie gerade nachts angewiesen sind.

### IXd.12. FRIEDERICH Sabine
## Ruhigere Zeiten für Eltern und Kinder
Rororo Verlag, 1998, 314 S.

Die beiden Erfolgstitel "Entspannung für Kinder" und "Einschlafen, Durchschlafen, Ausschlafen" sind hier in einem Sonderband zusammengefasst.
Im ersten Band begleiten wir Sandra, die unter Schlafproblemen, Nervosität und Konzentrationsmangel leidet, in einen Entspannungskurs. Wir werden vertraut gemacht mit den Grundhaltungen und -übungen des autogenen Trainings und mit seinen Wirkungen. Verschiedene Geschichten zum Entspannen aber auch zum Einschlafen, die sich für jüngere und ältere Kinder eignen, schließen diesen Band ab.
Im 2. Band behandeln die beiden Diplompsychologen Zubettgeh-, Einschlaf- und Durchschlafprobleme und bieten Lösungen dafür an. Welches sind die richtigen Schlafzeiten und was können Eltern tun bei Albtraum und Nachtschreck? Eine ganze Reihe von Geschichten, Liedern und Versen runden dieses Buch ab.
Nachdem ich mich durch meine Yogaweiterbildungen intensiv mit Yoga Nidra, einer Tiefenentspannungstechnik, befasst habe, kann ich mich für das autogene Training nicht mehr so sehr begeistern. Die über 80 Vorlesegeschichten, Lieder und Verse zum Träumen helfen aber sicher den Eltern dabei, daheim eine entspannte Atmosphäre für ihre Kinder zu schaffen.

### IXd.13. MC KENNA James J. Ph.D.
## Sleeping with your baby
Platypus Media, LL.L, 2007, 128 S.

Sleeping with your baby has been the norm for almost all cultures through almost all ages. Yet, in our modern world, the practice is fraught with questions and guilt. In Sleeping with Your Baby: A Parent's Guide to Co sleeping, a world-wide recognized co sleeping authority examines why simplistic recommendations against any and all forms of co sleeping are not only scientifically inappropriate, but dangerous and morally wrong. Walking readers through various ways to safely co sleep, whether bed sharing or not, this book provides the latest information on the potential scientific benefits of co sleeping. Complete with sections on minimizing hazards and risks, this book explains why and how to sleep with your baby.
It explains not only the benefits of co sleeping for the breastfeed baby and the breastfeeding mother, but for the bottle feed baby too. It clearly explains that sleeping through the night alone is not promoting the child's ability to be independent. Independence and autonomy have nothing to do with self-soothing or forcing babies to learn how to sleep by themselves. Studies quoted by Mc Kenna can even proof that children who had coslept are making friends more easily, are more innovative, better able to control their tempers and are better problem-solvers.

### IXd.14. DIDIERJEAN-JOUVEAU Claude-Suzanne
## Partager le sommeil de son enfant
Jouvence, 2005, 93 p.

Ce petit livre contient en comprimé beaucoup d'informations utiles sur le sommeil de l'enfant. En sept chapitres il nous présente d'abord la réalité sur le sommeil des bébés avec des sous-chapitres nommés : des attentes irréalistes, pourquoi les réveils nocturnes ? Doit-on apprendre à dormir aux enfants ? Cinq chapitres présentent différentes façons de passer une nuit reposante pour tous ensemble (le co-sleeping ou cododo) et donnent toutes les informations utiles. Un chapitre très pratique fournit des réponses basées en partie sur des études scientifiques aux parents et à leur entourage sur toutes sortes de critiques et craintes qu'on peut entendre face au cododo : Vous allez l'étouffer, cela doit gêner votre intimité de couple, c'est un caprice, il faut qu'il prenne son autonomie.
Dans la préface la pédiatre Edwige Antier introduit le livre avec les mots suivants : " Notre culture occidentale érige la séparation précoce en dogme au mépris des besoins du petit de l'homme, qui a une maturité longue à établir. Les bras de ses parents pour s'endormir, leur présence rassurante sont nécessaires pour lui donner cette base affective de sécurité qui lui permet de se remettre de tous les efforts et de toutes les angoisses de la journée. C'est cette réassurance qui permet à ses neurones de se recharger et de le rendre frais et dispo, optimiste et radieux, le lendemain pour la grande vie. Mais on vous culpabilise d'endormir votre enfant près de vous parce que dans notre société les enfants dérangent - même si nous les noyons sous une avalanche de gadgets en plastique. Nous sommes extrêmement pressés qu'ils s'endorment seuls, nous laissant une soirée de détente entre la vie professionnelle et la vie de nuit…. Profitez de cette dépendance des premières années, vous regretterez ce temps lorsqu'à l'adolescence il partira par la porte de la cuisine pendant que vous dormirez ".
Un livre important à lire que nous recommandons vivement

### IXd.15. HARMS Helena
## Mit Wolkenschäfchen in den Schlaf
**Ratgeber für ausgeschlafene Eltern und ihre Kinder**
Reinhardt Verlag 2009, S. 117

Helena Harms spricht in ihrem Buch Eltern von Vorschul- und Grundschulkindern an.
Bei Störungen des Schlafs als komplexem Vorgang rät sie im ersten Schritt zur Ursacherforschung der Schlafstörungen und Albträume. Diese sind häufig natürliche Reaktion auf Alltagsbelastungen wie Ängste, Bindungsprobleme, Schule. Die Autorin hilft Eltern mit Ritualen, Fantasiereisen und anderen wissenschaftlich beleuchteten Methoden den „Schritt ins Morgen“ positiv zu gestalten. Unter Einbeziehung des Biorhythmus des Kindes können Kinder, abhängig von ihrer Individualität, ihrem Alter und je nach Situation in den Schlaf „direkt dirigiert werden“.
Das Buch ist gut strukturiert. Blaue Kästen lassen Wichtiges schnell wieder finden. Die Autorin vermittelt Offenheit für vielseitige Lösungen dieses brisanten Themas.

### IXd.16. LÜPOLD Sybille
## Ich will bei euch schlafen!
**Ruhige Nächte für Eltern und Kinder**
Urania 2008, 143 S.

„Schläft es denn schon durch?“ Diese Frage, oder viel mehr die Antwort darauf, scheint das Wichtigste zu sein, was es über ein Baby zu wissen gibt. Nur wer diese Frage mit einem strahlenden „Ja!“ beantworten kann, hat den Elterntest bestanden. Alle anderen haben das Ziel noch nicht erreicht, müssen sich gegenüber Verwandten und Bekannten, Kinderärzten, usw. rechtfertigen, denn wenn ein Kind mit 6 Monaten noch nicht durchschläft, ist irgendetwas schief gelaufen und die Eltern haben versagt. Durchschlafen ist das oberste Gebot! So hadern viele junge Eltern mit sich selbst und ihrem Baby, sind müde, verunsichert und ärgerlich. Sie ackern sich durch diverse Schlaftrainings, um endlich zum erlauchten Kreis der „Durchschlafenden“ zu gehören. Wenn sie Glück haben, treffen sie auf dieses Buch von Sybille Lüpold, Krankenschwester und LLL Stillberaterin. Hier finden sie wichtige Informationen aus

verschiedenen Fachbereichen, die einen anderen Blick auf das Schlafverhalten von Babys und Kleinkindern ermöglichen. Es handelt sich um einen individuellen Entwicklungsprozess, der reifen muss und sich kaum beschleunigen lässt. Wer da zu früh zu viel von seinem Baby erwartet, kann nur enttäuscht werden. Sybille Lüpolds Buch ist ein Plädoyer für einen liebevollen Umgang mit den Kleinen und hilft den Eltern, die nötige Feinfühligkeit zu entwickeln um ihr Kind entsprechend seinen Bedürfnissen in den Schlaf zu begleiten und auch nachts adäquat auf sein Erwachen zu reagieren. Ein ganzes Kapitel widmet sie dabei dem Co-sleeping, was für viele Familien eine optimale Möglichkeit für ruhige Nächte sein kann. Zum Abschluss kommen noch Experten zu Wort, die sich zu Schlaftrainings und dem Co-sleeping äußern. Ein hilfreiches Buch für gestresste und müde Eltern.

# IXe. Gesundheitsfürsorge und Krankheit bei Kindern

## Die nachfolgenden Bücher betrachten Gesundheitsförderung und Behandlung von Krankheiten aus einer mehr oder weniger ausgeprägten ganzheitlichen Sicht

.IXe.2. GOEBEL Wolfgang / GLÖCKLER Michaela

### Kindersprechstunde

**Ein medizinisch - pädagogischer Ratgeber**

Verlag Freies Geistesleben & Urachhaus GmbH, 1998, 676 S.

Dieses umfangreiche Buch wurde von zwei Kinderärzten geschrieben, basierend auf einer ganzheitlichen Betrachtung des Kindes und auf der Grundlage schulmedizinischer und anthroposophischer Erkenntnisse. Es ist ein umfassender ärztlicher und pädagogischer Ratgeber, der zuverlässig Auskunft gibt im Krankheitsfall und bei den vielen großen und kleinen Erziehungsfragen des Alltagslebens mit Kindern. Auch Themen wie Ernährung, Impfungen, Spielzeug, Temperamente, Schulprobleme, Suchtprävention und viele andere werden behandelt. Das Kapitel über das Stillen wurde neu überarbeitet und aktualisiert. Trotz seiner Fülle ist das Buch gut gegliedert und übersichtlich und mit ansprechenden Fotos aufgelockert. Ein sinnvoller Begleiter über viele Jahre hinweg.

IXe.3. KONITZER Martin, Dr. / WOLF Peter, Dr.

### Naturheilverfahren für Säuglinge und Kinder

**Ein Ratgeber für sanfte Kinderheilkunde**

Taoasis Verlag, 1991, 148 S.

In dem vorliegenden Buch haben die Autoren ihre langjährigen Erfahrungen mit den am häufigsten auftretenden Erkrankungen bei Kindern aufgezeichnet. Neben den aus Umwelteinflüssen und Fehlernährung resultierenden Krankheiten werden auch banale und chronische Infekte, Prophylaxe und Impfungen sowie die wichtigsten Kinderkrankheiten aufgezeigt und in einer leicht verständlichen Sprache erklärt. Da besonders bei Kindern die Ursache vieler Erkrankungen im psychischen und psychosomatischen Bereich zu suchen ist, versäumen es die Autoren nicht, die vorgeburtliche Entwicklungsphase des Kindes miteinzubeziehen und werdenden Müttern durch eine schwangerschaftsbegleitende Behandlung die Voraussetzungen für eine natürliche Geburt nahezubringen.
Dieses Buch ist ein praktischer Ratgeber für alle Eltern, die ihre Kinder natürlich behandeln lassen wollen und bietet darüber hinaus Ratschläge zur Selbsthilfe.

IXe.4. LANGE Petra

### Hausmittel für Kinder

**Naturgemäß vorbeugen und heilen**

rororo TB mit Kindern leben, 1998, 153 S.

Was tun, wenn mein Kind Fieber hat? Gleich ein Zäpfchen geben? Und Penicillin bei Halsschmerzen? Obwohl bekannt ist, dass Medikamente oft zu stark sind und Nebenwirkungen haben?
Viele Eltern suchen Alternativen zur herkömmlichen Medizin. Dieses Buch zeigt ihnen Wege zur naturgemäßen Behandlung von Kinderkrankheiten. Über 100 Rezepte und praktische Hinweise erläutern das Anlegen von Wickeln oder die Anwendung von Kräutertees, Heilbädern und Inhalationen.

IXe.5. STELLMANN Michael H. Dr. med.

### Kinderkrankheiten natürlich behandeln

Gräfe und Unzer, 2000, 128 S.

Ärztlicher Rat und genaue Anleitungen für Eltern, die ihrem kranken Kind mit natürlichen Heilmitteln helfen möchten.
Der Autor, ein erfahrener Kinderarzt, leitet Eltern an, Störungen und Krankheiten von Säuglingen, Klein- und Schulkindern zu erkennen und eigenverantwortlich zu behandeln. Er erläutert Wesen und Funktion der naturgemäßen Behandlung, gibt Anleitungen für Bäder, Wickel, Umschläge, Auflagen, Kompressen, empfiehlt wirkungsvolle Heilpflanzentees und homöopathische Medikamente. Außerdem erklärt er Wirkung und Anwendung von Maßnahmen zur Stärkung der Abwehrkräfte, zur Festigung der Gesundheit unserer Kinder.
Wir empfehlen die Lektüre dieses Buches erst ab S. 22. Mehrere Angaben zum Stillen sind schlichtweg falsch, wichtige Informationen fehlen und manche Empfehlungen zum Stillen, Tragen am Körper usw. entsprechen ganz und gar nicht den Empfehlungen der Initiativ Liewensufank.

IX.e.14. STOPPARD Miriam Dr.

### Das große Buch der Kinderkrankheiten

**Ein praktisches Nachschlagewerk von A-Z**

Urania Verlag, 2001, 336 S.

Dies ist ein umfassender Ratgeber bei Kinderkrankheiten. Die A-Z-Einteilung macht das Nachschlagen einfacher. man erfährt hier, ob ein Leiden ernst ist, was der Arzt vorraussichtlich tun wird und was man selbst tun kann. Das Buch bietet in Schautafeln eine Anleitung vom Symptom zu einer möglichen Diagnose. Es vertritt die schulmedizinische Auffassung. Oft wird Paracetamol als Mittel in der Hausapotheke bei Schmerzen oder Fieber empfohlen. Einige Ratschläge sind nicht umfassend genug so wird z.B. bei Läusebefall nicht empfohlen, auch die Bettwäsche zu wechseln. Ein Kapitel enthält auch noch eine Erste-Hilfe Anleitung. Es ist ein brauchbares Buch, sinnvolle Ergänzung findet es durch das Buch von Dr. Stellmann, "Kinderkrankheiten natürlich behandeln", welcher konkrete Empfehlungen zu Naturheilmitteln macht und das Buch von Dr. Glöckler und Dr. Goebel, "Kindersprechstunde" welches ganzheitliche, anthroposophische Medizinbetrachtungsweise vertritt und als einziger von den dreien klare Schautafeln hat, die es erlauben die verschiedenen Hautausschläge bei Kinderkrankheiten zu identifizieren.

IX.e.16. ZIJNEN Nicole

### Das Gesundwerdebuch

**Kinder liebevoll durch Krankheiten begleiten**

Kösel, 2001,125 S.

Dieses Buch beschreibt keine Krankheiten, gibt keine Hinweise zu Heilmitteln, sondern ist ein Begleiter, damit die Bezugsperson in Ruhe und mit Liebe dem kranken Kind den Raum schaffen kann, den es braucht um die Krankheit mit Unterstützung bewältigen zu können.
Neben ganz konkreten Ratgebern über Krankheiten ist dieses Buch eine sinnvolle Ergänzung. Schade, dass immer wieder die Mutter angesprochen wird und diese Ansprache selten auf Väter oder andere Bezugspersonen erweitert wird.
Die spirituelle Dimension der Begleitung, das Vertrauen in Selbstheilungskräfte, der Blick für die positiven Kräfte, für den Entwicklungsschub nach einer Krankheit, wird manchem fremd sein, anderen wohl vertraut, jedenfalls kann es helfen, neue Lebenserfahrung zu gewinnen. Das Buch kann auch für berufstätige Eltern gewinnbringend sein, wenn man/frau nicht gleich alles als unrealisierbar abtut, sondern sich Zeit nimmt und offen nach Lösungen sucht, die die Bedürfnisse seines Kindes ernstnehmen.
Der zweite Teil des Buches ab Seite 45 birgt eine Sammlung von 16 märchenhaften Vorlesegeschichten, die sich an Kinder ab 4-5 Jahre wenden und bei dem Aufarbeiten des Krankheitsgeschehen helfen können.

IX.e.17. HARMS Thomas (Hrsg)

## Auf die Welt gekommen

**Die neuen Baby-Therapien**

UlrichLeutnerVerlag, 2000, 493 S.

Thomas Harms stellt als Herausgeber in seinem Buch eine Anzahl namhafter Autoren/Artikel vor. "Auf die Welt gekommen" wird von vielen Seiten beleuchtet: Wissenschaftliche Untersuchungen, psychologische Erkenntnisse und esoterisches Wissen stehen nebeneinander im ganzheitlichen Denken und Arbeiten, resp. den "neuen Babytherapien".
Prä - und perinatale Traumata, das so genannte Schreibaby bis hin zum späteren Autisten können therapeutische Hilfe finden. Behandlungsmöglichkeiten durch Arzt, Hebamme, Heilpraktiker und weitere Theapiebegleiter zeigen Offenheit für mannigfaltige Wege zur Krisenbewältigung.
Lebendig und interessant lesbar wird das Buch durch Fallbeispiele.

IX.e.18. STADELMANN Ingeborg

## Homöopathische Haus- und Reiseapotheke

Stadelmann Verlag, 2004, 90 S.

Klein und handlich, ideal für unterwegs ist dieses Handbuch, das neben grundlegenden Informationen über Homöopathie für rund 20 verschiedene alltägliche Erkrankungen und Beschwerden mehrere homöopathische Mittel zur Besserung angibt. Dabei sind jeweils die Gemütsverfassung und die Leitsymptome kurz, aber präzise angegeben, ebenso Hinweise zur Differenzierung von anderen Mitteln. Eine sehr gute Hilfe zur Selbsthilfe!

IX.e.19. UHLENMAYER Ursula

## Wickel und Co

Urs-Verlag, 2005, 176 S.

In diesem Ratgeber sind zahlreiche Hausmittel (nicht nur) für Kinder enthalten: Heilmaßnahmen wie Wickel, Bäder und Kneippanwendungen, Heilkräuter und Teezubereitungen, ätherische Öle, usw. Diese Anwendungen zur Selbstbehandlung eignen sich auf sanfte Weise dazu, Beschwerden zu lindern, das Immunsystem zu stärken und so die kranken Tage besser zu überwinden. Die praktischen Anleitungen sind gut verständlich, das Buch insgesamt gut und übersichtlich strukturiert. Schöne Fotos und kindgerechte Illustrationen der Bärenfamilie machen dieses Buch über die bärenstarken Hausmittel auch für kleine Kinder ansprechend und können dazu beitragen, Widerstände gegen die eine oder andere Anwendung zu überwinden. Ein sehr empfehlenswertes Buch für alle Familien mit Kindern, die für Naturmedizin offen sind.

IX.e.20. WOODFIELD Julia

## Gesunde Kinder fördern

Novalis Verlag, Ag. 1996, 117 S.

Unbedingt vor Schwangerschaft und Geburt lesen!
Denn die Autorin setzt titelübergreifend bei den pränatalen Bedingungen und Einflüssen auf das Ungeborene an. Sie stärkt das Selbstvertrauen der Frauen für die Bewältigung einer möglichst natürlichen Geburt und gibt hierzu hilfreiche Tipps.
Mit einfachen Worten, die das Herz erreichen, beschreibt sie die Grundbedürfnisse des Säuglings.
Jetzt wird es wissenschaftlicher .Entwicklungsphysiologische Kapitel (besonders das Gehirn und die Haut betreffend) schaffen Wissensgrundlagen für spätere Erziehungsthemen wie z.B.Gewalt verschiedenster Äthiologie.
Der Haltung des Behandlers/Helfers schenkt Julia Woodfield im praktischen Teil große Beachtung.
Beispiel:Weint ein Baby, soll es zunächst gehalten werden.
Sätze wie"Es ist ja nichts passiert" unterdrücken und negieren ein Grundgefühl!
Trifft der Behandler/der Gebende innere und äußere Vorbereitungen,so wird er/sie das Kind oder Baby direkt und tief erreichen. Leboyersche Babymassage ist in Wort und Bild ausgiebig beschrieben, ebenso der Einsatz von Massageölen.
Für die Behandlung zu früh geborener, zu kleiner oder kranker Kinder empfiehlt Julia Woodfield das Polarity-Handauflegen und die Riss-Methode ( auch LOVING TOUCH genannt ), sowie die Känguruh-Methode. Alle drei Methoden sind in Wort und Bild anschaulich dargestellt.
Ein extra Kapitel widmet die Autorin den "süchtig" Geborenen. Hier empfiehlt sie viel sanfte Berührung und zum mildern des Stresses Bachblüten.
Im letzten Teil bezeichnet J.W. den Erzieher auch als Heiler, was uns Motivation gibt, liebevolle und verantwortungsbewusste Wege zu beschreiten mit gesunden und bedürftigen Kindern.

IX.e.21. NEWIGER Christoph / BEINHORN Birgit

## Osteopathie

Trias Verlag 2000, 159 S.

Dieses Buch informiert den Leser/die Leserin über die verschiedenen Möglichkeiten, welche die Osteopathie bietet, um Säuglingen und Kindern anlässlich zahlreicher Krankheiten bei ihrer Genesung zu helfen. Osteopathie ist eine ganzheitliche Form der Medizin, welche Schulmedizin und Naturheilkunde sinnvoll ergänzen kann. Der Osteopath löst dabei mit seinen Händen Spannungen und Störungen auf. Die Behandlung ist schmerzfrei und regt die Selbstheilungskräfte des kindlichen Organismus an.
Nach einer Einführung über die Entstehung, Philosophie, die Möglichkeiten und Grenzen der Osteopathie wird die Entwicklung des Kindes von der Schwangerschaft bis ins Schulkindalter aus osteopathischer Sicht beschrieben.
Das Hauptkapitel beschäftigt sich mit rund 60 verschiedenen Gesundheitsstörungen oder Krankheitsbildern, die von der Neugeborenenphase bis ins Schulalter auftreten können. Dabei wird jeweils das Krankheitsbild beschrieben, die schulmedizinische Vorgehensweise und die Hilfe durch die Osteopathie erläutert sowie, wenn möglich, einige Anregungen gegeben, wie Eltern selbst helfen können. Insgesamt ein gut strukturiertes Buch, um die Möglichkeiten der Osteopathie kennen zu lernen.

IXe.22. VON RIBBECK Janko

## Schnelle Hilfe für Kinder

Kösel 2006, 293 S.

Der Ratgeber des deutschen Heilpraktikers und Homöopathen Janko von Ribbeck informiert schwerpunktmäßig über die häufigster Notfälle, die bei Kindern eintreten können - von Unterkühlung über Verbrennungen bis zu Zeckenbissen und Verletzungen des Auges. Der Ratgeber behandelt aber nicht nur Unfälle, sondern auch alle Arten von Krankheitsanzeichen, bei denen schnell gehandelt werden muss - so auch hohes Fieber, Bauchschmerzen, plötzlicher Kindstod etc.
Der erste Teil des Taschenbuchs vermittelt das Hintergrundwissen zu den wichtigsten Unfällen, Symptomen und lebensrettenden Maßnahmen wie beispielsweise Wiederbelebung, denn nur, was man richtig verstanden und durchdacht hat, ist laut Autor in der Notfallsituation widerabrufbar. Im zweiten Teil werden Notfälle nach Symptomen geordnet beschrieben, so dass man das Gesuchte schnell findet. Wenn der Notfall wirklich eingetreten ist, helfen übersichtlich gestaltete Sofortanleitungen weiter.
Das Buch ist schwarz/weiß illustriert, auf den Umschlagklappen zeigen bunte Abbildungen die wichtigsten giftigen Pflanzen.
Das ausgesprochen praxisorientierte und leicht zu lesende Buch informiert außerdem über den Aufbau der Hausapotheke, erste Hilfe mit Homöopathie und die Vorbeugung und Vermeidung von Notfällen. Weitere Tipps und aktuelle Informationen können auf der Homepage des Autors abgerufen werden: www.erste-hilfe-fuer-kinder.de

IXe.23. PEIRSMAN Etienne und Neeto

## “Mit sanfter Berührung”

**Craniosacralbehandlung für Babys und Kleinkinder**

Kösel Verlag 2007 125 Seiten

Die Autoren wecken mit viel Sachverstand Verständnis für den schwierigen Weg, den ein Wesen bis in dieses Leben gehen muss .Zitat im Vorspann: “Alles von Wert ist wehrlos”
Nach dem Trauma Geburt steht jedem Baby Hilfe zu, mit Achtung und Respekt in seine Aufgaben an seinen Platz geleitet zu werden.

Der Craniosacral-Therapeut gleicht über die Regulierung des Pulses der Hirnflüssigkeit entstandene Dysbalancen aus.
Im Buch finden wir wunderschöne Fotos von Behandlungen mit einem liebevoll und sympathisch wirkenden Therapeuten. Sehr berührend!
Bezug nehmen die Autoren auch auf mögliche Störungen bei den werdenden Eltern auf dem Weg zur und während der Schwangerschaft.

IXe.24.BENESCH Horst

## Gesunde Kinder mit EFT

Kösel Verlag 2006 240 Seiten

Die Lehren der Meridiane und der Akupressur bilden die Grundlage der EFT (Emotional Freedom Techniques) , einer Weiterentwicklung der TFT (Thought Field Therapie).
Horst Benesch beschreibt Leben als ein "Energiephänomen" und körperliche Krankheit sowie seelische/emotionale Störung als Folgen von Blockaden im Energiesystem.
Mittels Klopfen von Fingern, auch den Händen auf bestimmte Meridian- und Energiepunkte bringt der Behandler auch Selbstbehandler die Energie wieder zum Fließen. Dazu werden positive Programmierungen gesprochen.
Horst Benesch rät- verantwortungsbewusst- zum medizinischen Abklären aller Symptome und flankierend zum Einsatz der EFT. So können Kleine und Große Hilfe erhalten bei: Ängsten, sei es nachts, bei Schule oder Arbeit, ADHS, Dogmatismus der Eltern bei schwierigen Themen, Traumata wie Unfall, Tod etc. Dabei machen viele Fallbeispiele die Methode plastisch und transparent.
Ein gutes Trainingsbuch für Erziehende und Therapeuten.
Eltern stehen bei der Behandlung vor der oft schweren Aufgabe, zu den zu behandelnden Themen und Kindern auf Distanz zu gehen, um schauen zu können, wer das Problem hat. Eventuell steht eine Eigenbehandlung für die Eltern an erster Stelle?!

IXe.25.. RENZ-POLSTER Herbert Dr. med /. MENCHE Nicole Dr. med /. SCHÄFFLER Arne Dr. med

## Gesundheit für Kinder

Kösel 2004 ,528 Seiten

Beim ersten Durchblättern des Buches fallen positiv auf:
- Klare Struktur
- Das erste Kapitel ist der Gesundheit! gewidmet!
- Kindlich/freundliche Symbole als Schnellfinder
- Fröhliche Kindergesichter auf den Fotografien

Diese ersten Eindrücke laden ein zum Lesen. Kursiv, denn mit 528 Seiten Information kann es nur ein sehr breit gefächertes Werk werden.
Auf der Titelseite Versprochenes ist definitiv im Inhalt wieder zu finden:
- Was können Eltern tun, wenn ...?
- Naturheilkundliches als ersten Versuch und als Langzeitbehandlung bei chronischer Diagnose
- Wann ist ein Arzt/Notarzt erforderlich?

Ein Nachschlagewerk für viele, viele Situationen.
Kindheit / Kind sein charakterisieren die Autoren in einem Satz: „Born to be wild!" Bei so viel Verständnis für Kind und seine Dysbalancen und für Wege die daraus führen, macht es Freude, hier nachzulesen.

IXe.26. LARSEN.Christian Dr.med MIESCHER Bea DOMMITZSCH Dagmar

## Starker Rücken starkes Kind

Trias Verlag 2010 ,107 Seiten

Wer die problematischen Rücken der Kinder unserer Zeit ernst nimmt, kann in diesem Buch hohe Motivation bekommen, Kinder mit Spass und Ehrgeiz an „Rückenarbeit" heranzuführen.
Im ersten Teil wird die Anatomie anschaulich erklärt. Für Groß und Klein verständlich, mit kindlichen Bildern illustriert, verstehen wir, was Probleme machen kann.
Die Autorinnen vertreten eine neue, bzw.neu benannte SPIRALDYNAMIK, die über „bewegliche" Bewegungsabläufe in die Kraft führt im Gegensatz zu starren Bewegungen, welche den Rücken eher schwächen.
Der erfreulich ausführliche Übungsteil motiviert durch bildhafte Übungsnamen und strukturierte Beschreibungen. Auch Vorsicht wird geboten und auf Risiken hingewiesen.
Es sind Elemente aus Yoga, autogenem Training und Ballett zu erkennen, doch Quellenangaben dazu fehlen.
Schöne Fotos von Kindern, die Spaß an Bewegung versprühen, sind auf dem Cover wie auch innen zu sehen!

IX.e.27. AGUSTONI Daniel

## Craniosacral-Therapie für Kinder

Kösel 2008 394 Seiten

Das Schlüsselwort im Vorwort beeindruckt: "Was ist ein hilfreicher, lösender Griff und was wird eher zum Übergriff?" Es weckt positive Erwartungen in Bezug auf achtungsvollen und vorsichtigen Umgang mit Babys.
Craniosacrale Behandlung gleicht über Stimulation des Gehirnpulses viele Dysbalancen aus.
Daniel Agustoni schafft Grundlagenwissen zu Schwangerschaft, Geburt und speziell deren verschiedener Phasen mit den besonderen Auswirkungen auf die ganzheitliche Gesundheit des Babys. Der Autor weitet Behandlungsmöglichkeiten aus auf Kinder und Erwachsene, auf Problembereiche von Geburtstrauma über Migräne bis Burn-out-Syndrom. Die Erwähnung anderer ganzheitlicher Methoden (u. A. Holotropes Atmen nach Grof) zeigen die Weite seiner Ansätze und seines Wissens.
Insgesamt ist das Buch ein Lehrbuch für Fachleute oder fachlich Interessierte. Recht wenige Bilder im 2. praktischen Teil lockern auf.
Bewertung: Vielleicht keine Motivation zur Eigenbehandlung, aber gerne zur Suche nach guten Behandlern.

Die nachfolgenden Bücher beschäftigen sich mit der Impffrage und nehmen zum Teil eine sehr kritische Haltung zum Impfen ein. Um Ausgeglichenheit bemüht, haben wir beim Gesundheitsministerium nachgefragt, welche Bücher dort bekannt sind, in denen die Vorteile des Impfens dargelegt werden. Wir wurden daraufhin auf die Impfbroschüre hingewiesen, die beim Gesundheitsministerium und bei der Initiativ Liewensufank gratis erhältlich ist.

IXe.6. COULTER Harris L.

### Impfungen-der Großangriff auf Gehirn und Seele

Hirthammer, 2000, 344 S.

Dieses Buch beschäftigt sich hauptsächlich mit der Frage, welche Gefahren und Schäden auftreten können, wenn Säuglinge und Kleinkinder geimpft werden. Dabei werden verschiedene Störungen wie Dyslexie, Hyperaktivität, Autismus, u.a. als mögliche Impfschäden untersucht und die Haltung des Medizin-Establishments kritisiert, die eine offene Diskussion über Impfprogramme zu unterdrücken versucht.

IXe.7. DELARUE F. und S.

### Impfungen - der unglaubliche Irrtum

Hirthammer, 1998, 192 S.

Das Hauptthema dieses Buches sind die Impfschäden. Es werden nicht nur die sogenannten "Entwicklungsstörungen" wie Dyslexie, Hyperaktivität usw., sondern auch häufig auftretende Krankheiten wie Krebs, kardiovaskuläre Erkrankungen, aber auch Aids in Zusammenhang gesetzt mit den flächendeckenden Impfungen.

IXe.8. DELARUE Simone

### Impfschutz - Irrtum oder Lüge?

Hirthammer, 1997, 264 S.

Sehr kritisch setzt sich die Autorin mit der Behauptung auseinander, Impfung schütze vor Krankheiten. Die verschiedenen Impfungen werden unter diesem Gesichtspunkt betrachtet.

IXe.9. GRÄTZ Joachim-F.

### Sind Impfungen sinnvoll?

**Ein Ratgeber aus der homöopathischen Praxis**

Hirthammer, 1998, 168 S.

Dem Autor dieses Buches geht es darum, die Eltern sachkundig zu machen, um eigenverantwortlich zu entscheiden, ob sie ihr Kind impfen lassen oder nicht. Sinn und Unsinn der Impfungen werden ebenso umgehend behandelt wie das Risiko von Impfschäden.

IXe.10. KNEIßL Georg, Dr. med.

### Impfratgeber aus ganzheitlicher Sicht

Hirthammer, 2000, 191 S.

Mit diesem Buch verfolgt der Autor das Ziel, Eltern umfassend aufzuklären. Er will auf der einen Seite die Fragen über die gängige Meinung der Schulmedizin mit ihrer Forderung nach konsequenter Umsetzung der öffentlichen Impfempfehlungen erschöpfend beantworten. Auf der anderen Seite will er die Sicht der Impfkritiker darlegen. Diese kommen meist aus dem Lager der homöopathischen oder naturheilkundlich behandelnden Therapeuten, wobei immer mehr Wissenschaftler sich ihrer Meinung anschließen.

IXe.11. SCHEIBNER Viera

### Impfungen

**Immunschwäche und plötzlicher Kindstod**

Hirthammer, 2000, 328 S.

Als Laie fällt es schwer dieses Buch zu kommentieren und doch ist es gerade auch für Laien also Eltern geschrieben, die als solche entscheiden müssen ob und wann ihr Kind geimpft wird.
Der aufrüttelnde Titelteil "plötzlicher Kindstod" wird nur auf 10 Seiten behandelt. Insgesamt wird sehr viel an medizinischer Fachliteratur zitiert, leider sind Originalzitat, Kommentar und Interpretation nicht klar differenziert. Es ist also nicht mehr nachvollziehbar, was in besagter Fachzeitschrift stand, was die Autorin zwischen den Zeilen gelesen hat und wo ihre Interpretation anfängt oder Zitate aus dem Kontext herauszitiert werden. Die Quellenangaben am Schluss der einzelnen Kapitel sind recht umfangreich, also kaum überprüfbar. Der Ton ist manchmal polemisch bis aggressiv, was verständlich sein kann, wenn die Autorin gegen die ganze etablierte Medizinwelt antreten muss um ihre Bedenken zu artikulieren.

IXe.12. SPLITTSTOEßER W., Dr.

### Goldrausch

**oder die Frage: Sind Impfungen notwendig, geeignet und zumutbar**

Libri books on Demand, 1999, 396 S.

Dieses Buch weist eindringlich darauf hin, dass in Impfstoffen Formaldehyd, Phenol, Aluminium und Quecksilber enthalten sind, die chronische Erkrankungen (wie Neurodermitis und Asthma) hervorrufen können.
Der Autor versteht sein Buch als Anreiz und Hilfe bei der Überprüfung, der Entscheidung für oder gegen Impfungen.

IX.e.13. GOEBEL Wolfgang Dr. med.

### Schutzimpfungen selbst verantwortet

**Grundlagen für eigene Entscheidungen**

Athera Verlag, 2002, 207 S.

Eltern, die sich Fragen darüber stellen, ob und wenn ja, welche Impfungen für ihr Baby oder Kleinkind sinnvoll sein können, werden Antworten finden in diesem Buch, welches sich bemüht, im Spannungsfeld von Impfpropaganda und Impfgegnerschaft, sachlich aufzuklären. Der Autor hat sich eingehend mit der Impfthematik beschäftigt und alle Informationen zusammenzugetragen, um Eltern in die Lage zu versetzen, ihre eigenen Entscheidungen treffen zu können. Nach einem einleitenden Teil über Infektionskrankheiten werden die einzelnen Krankheiten und Schutzimpfungen eingehend behandelt. Dabei werden jeweils die Symptome, mögliche Begleitkrankheiten oder Komplikationen und die Übertragungsweise beschrieben. Dann wird informiert über die Impfung, die Impfstoffe sowie Begleitstoffe und Rückstände in den Impfampullen, gesicherte und mögliche Risiken und Nebenwirkungen der Impfungen sowie über die offiziellen Impfempfehlungen. Weitere Beiträge über die Geschichte der Impfungen, über Gesundheitsförderung im Allgemeinen, über das gesunde und kranke Immunsystem sowie über die ärztliche Aufklärungspflicht und über rechtliche Fragen ergänzen den Hauptteil.

IX.e.15. CHOFFAT François Dr.

### Vaccinations: le droit de choisir

Editions Jouvence, 2001, 191 p.

La première partie de ce livre écrit par un médecin homéopathe suisse traite des vaccinations en général et en particulier de l'enthousiasme pour les vaccinations tel qu'il est communiqué lors des études en médecine. Puis l'auteur explique les doutes qui se sont installés lors de sa longue expérience comme médecin de santé publique au Maroc et comme médecin de campagne en Suisse.
Ce livre présente une vaste panoplie d'informations pour soutenir un choix personnalisé des vaccinations: celles à retenir, à refuser ou à relayer à plus tard. L'auteur donne des réponses aux questions qui peuvent se poser autour des vaccinations, et de leurs conséquences.

L'ouvrage n'est pas polémique mais largement documenté, il fournit les informations nécessaires pour faire des choix, chacun à sa façon.

# IXf. Kinderspiele

## Viele Anregungen zum Spielen drinnen und draußen für verschiedene Altersstufen sind in den folgenden Büchern zu finden.

.

IXf.1. AUSTERMANN Marianne / WOHLLEBEN Gesa

### Die pfiffige Murmelbahn

**Fröhliche Spiele mit kleinen Kindern**

Kösel, 1992, 128 S.

Mit Murmeln spielen kleine Kinder besonders gerne. Aber es gibt noch viele andere lustige Spiele, mit denen Ein- bis Dreijährige zu begeistern sind. Eine Auswahl wurde in diesem Band zusammengestellt. Neu getextete, bekannte Volkslieder, einfache Bastelideen - meist aus vorhandenem Haushaltsmaterial - und lustige Verse machen das Buch zu einer Fundgrube für den fröhlichen Spiel - Spaß im Alltag.

IXf.2. AUSTERMANN Marianne / WOHLLEBEN Gesa

### Zehn kleine Krabbelfinger

**Spiel und Spaß mit unseren Kleinsten**

Kösel, 2000, 128 S.

Marianne Austermann hat in ihrem Buch eine Auswahl der schönsten Spiele für das erste Lebensalter zusammengefasst. Einfache Fingerspiele, Verse, Lieder und viele Anregungen zum Selberbasteln. Neben den schönen Fotos, machen einfache Fingerspiele, Verse, Lieder und viele Anregungen zum Selberbasteln dieses Buch empfehlenswert.

IXf.3. BARTL Almuth

### 111 klitzekleine Spiele für drinnen

Kösel, 1996, 158 S.

Wenn das Wetter das Spielen draußen nicht erlaubt, kann drinnen auch schon mal Langeweile aufkommen. In kurzen knappen Beschreibungen werden hier mögliche Beschäftigungen für Kleinkinder und Schulkinder vorgestellt. Die Spiele sind thematisch geordnet, z.B. Malspiele, Spiele beim Schlafengehen, Memoryspiele, Beschäftigungsvorschläge für den Sonntagmorgen.

IXf.4. BARTL Almuth

### 111 lustige Spiele für draußen

Kösel, 1996, 157 S.

Ein Buch im Taschenformat mit Spielen für draußen, vorwiegend für Frühling und Sommer, aber ebenfalls mit einigen Vorschlägen für Spiele im Schnee.

IXf.5. CONRARDI Laura

### Das beste Spielzeug für mein Kind

**Empfehlungen von A-Z für Kinder von 0-6**

Rororo 1998, 187 S

Die Autorin greift in ihrem Buch die wichtigsten Fragen zum Thema Spielzeug auf. Neben kurzen Beschreibungen, Herstellernachweis und Altersempfehlungen gibt sie Tipps und Anregungen für den Spielzeugkauf und den Umgang mit Kinderwünschen.
Alles in allem handelt es sich hierbei um ein empfehlenswertes Buch. Es wäre allerdings sinnvoll, dieses Buch komplementär zum “spiel gut” Ratgeber: “Gutes Spielzeug von A-Z” zu lesen.

IXf.6. DESSAI Elisabeth / ALT-ROSENDAHL Renate

### Wohnen und Spielen mit Kindern

**Alternativen zur familienfeindlichen Architektur**

Econ, 1976, 190 S.

"Die herkömmliche Stadtwohnung macht Kinder und Eltern aggressiv. Sie verursacht unproduktive Konflikte und ist deswegen familienfeindlich" - diese These der Autorinnen werden viele Eltern bestätigen können, die mit kleinen Kindern in einem der üblichen Mehrfamilienhäuser wohnen.
In einem ersten und umfangreichen Teil "Wohnen und Spielen" zeigt Elisabeth Dessai anhand von Situationsanalysen Konflikte auf, die auf Familien unweigerlich zukommen, wenn sie in einer der gängigen Neubauwohnungen leben. Diese Fallbeispiele verdeutlichen die Ursachen schwerer Störungen im Familienleben. Dieser familienfeindlichen Wohnraumplanung stellt die Autorin Alternativen entgegen, in denen sie erläutert, welche Bedingungen eine Wohnung, ein Haus, eine Siedlung erfüllen müssten, um als familienfreundlich gelten zu können. Denn: "Weil die Konfliktursache kinderfeindliche Wohnung aufhebbar ist, verdient sie das besondere Interesse der Öffentlichkeit." Darüber hinaus widmet die Autorin ein gesondertes Kapitel dem Kinderzimmer und dessen Einrichtung. Sie gibt den Eltern praktische Tipps, wie sie z.B. mit preiswerten "Lernspielmöbeln" die Kinder zu kreativem Spielen anregen können. In einem zweiten Teil untersucht Renate Alt-Rosendahl die für eine gesunde Entwicklung des Kindes so notwendigen Kleinkinderspielplätze und Spielplätze für Große. Sie zeigt ebenfalls in Fallbeschreibungen die Probleme der Eltern auf, die das Fehlen gesetzlich vorgeschriebener Kinderspielplätze hinnehmen müssen und vor den Schwierigkeiten meistens resignieren, ja oft die Gesetze gar nicht kennen.
Ein zwar altes, aber immer noch sinnvolles und empfehlenswertes Buch.

IXf.7. HOFFMANN Klaus W.

### Kinder brauchen Bewegung

**Übungen, Spiele und Lieder für Kinder und Erwachsene**

rororo, 1998, 126 S.

Dieses Taschenbuch basiert auf dem Nachweis, dass heutzutage vielen Kindern Bewegung als Kinderspiel fehlt.
Uns allen ist bekannt, was die Wahrnehmung der körperlichen Fähigkeiten für Kinder darstellt und doch nehmen nachweisbar auch bei Kindern die sitzenden Tätigkeiten durch Kindergarten, Schule, Spiel am Computer, Fernsehen immer mehr zu.
Das vorgestellte Buch versucht Bewegungsspiele, die gut nachvollziehbar sind und auch Spaß machen, erklärend vorzustellen. Es ist eine wirklich gute, witzige Sammlung von Kinderbewegungsspielen, die einem auch für so manchen Kindergeburtstag Ideen bringen könnte. Es wendet sich hauptsächlich an Kinder im Alter von vier bis sechs Jahren, hat aber desweiteren einige Lauf- und Raufspiele, die auch älteren Kindern noch gefallen dürften.

IXf.8. LANGOSCH-FABRI Hella

### Alte Kinderspiele neu entdecken

rororo, 1995, 153 S.

Viele Erwachsene werden sich mit Freude noch an die Spiele ihrer Kindheit erinnern können. Die Autorin hat viele dieser in Vergessenheit geratenen Spiele mit den dazugehörigen Regeln und Variationen in diesem Buch zusammengefasst. Sicherlich werden die Kinder heute genauso viel Freude daran haben.

IXf.9. MÖNKEMEYER Karin

### Babyspiele und Kinderspiele

**333 erprobte Spielideen**

Südwest Verlag, 1999, 191 S.

Wie man spielend Lust aufs Leben macht
Dieses Buch bietet Anregungen für 333 Schmuse-, Finger-, Krabbel-, Bastel-, Sprach-, und Rollenspiele für Kinder vom Babyalter bis zum Schulbeginn. Es
*gibt für jede Altersstufe eine kurze Beschreibung der kindlichen Entwicklung.
* enthält auch Anleitungen zum Basteln und Empfehlungen für altersgerechtes Spielzeug.

* hilft Eltern behinderter Kinder durch spezielle Hinweise, z.B. Bewegungs-, Sprach-, und Verhaltensstörungen zu mildern oder gar zu überwinden.

IXf.10. VON HOHENSTEIN Alexandra

## Fingerspiele für Kuschelkinder

Südwest Verlag, 1994, 79 S.

Die schönsten Fingerspiele, Schmuseverse, Lach- und Quatschgeschichten, Sprüche, die Trost spenden und Mut machen sind hier gesammelt: Über 90 einfache Verse, Lieder und Spiele verschiedenster Herkunft mit lustigen Illustrationen, leicht verständlichen Anleitungen und anschaulichen Fotos für viele Gelegenheiten überwiegend für Kinder bis zum Primärschulalter.

IXf.11. SPIEL GUT

## Gutes Spielzeug von A - Z

**Ratgeber für Spiel und Spielzeug**

Arbeitsausschuß Kinderspiel und Spielzeug e.V.,2000,128 S.

Gesunde Kinder spielen 15.000 Stunden in ihren 6 ersten Lebensjahren. Spielen ist eine aus der Neugierde geborene, freiwillige, spontane und lustvolle Auseinandersetzung der Kinder mit ihrer Umwelt. Beim Spielen kann es die Fähigkeiten und Haltungen entwickeln, die es in allen Lebenssituationen dringend brauchen wird: Freude am Tätig sein, Aufgeschlossenheit gegenüber allem Neuen, Geschicklichkeit, Ausdauer, Konzentrationsfähigkeit, soziales Verhalten. Fachleute auf dem Gebiet des Kinderspiels machen die Leser/innen mit vielen wichtigen Gesichtspunkten vertraut, die ihnen helfen können, das Spiel der Kinder besser zu verstehen und das richtige Spielzeug zum richtigen Zeitpunkt auszuwählen.

IXf.12. SPIEL GUT

## 21. Verzeichnis des Spiel gut ausgezeichneten Spielzeugs

Arbeitsausschuß, 1996, 280 Seiten

Dieses Verzeichnis ist als Ergänzung zu "Gutes Spielzeug von A - Z" gedacht. Alle spiel gut empfohlenen Spielsachen, Spiele und Spielmaterialien wurden ausgiebig mit Kindern oder Jugendlichen in geeigneten Familien und/oder Institutionen erprobt. Die Kriterien für die Bewertung des Spielzeugs betreffen alle wichtigen Aspekte des Kinderspiels und Spielzeugs: Spielwert, Funktion, Material, Verarbeitung, Gestaltung, Umweltverträglichkeit, Sicherheit. Geordnet ist alles nach Spielfunktionen. Jedes Spielzeug ist kurz, verständlich und möglichst anschaulich beschrieben. Fotos ergänzen die Spielzeugbeschreibungen.

IX.f.13. Verein "Mehr Zeit für Kinder"

## Sprich mit mir

Proost NV, Turnhout, Belgien, 2004 125 S.

Das Buch "Sprich mit mir!", möchte mit Tipps, Ideen, Informationen und vielen Spielen in deutscher Sprache zur Förderung der Sprachentwicklung ermuntern.
Die überarbeitete Neuauflage ist mit vielen bunten Illustrationen ansprechend und kindgerecht aufgemacht.
Einige Themen sind:

- ✓ Wie Sprache entsteht, mit vielen Beispielen
- ✓ Wenn Kinder mit zwei Sprachen aufwachsen
- ✓ 10 goldene Regeln für eine gute Kommunikation zwischen Erwachsenen und Kindern
- ✓ Sprache lernen mit Liedern und Gedichten
- ✓ Ideen, Spiele und Anregungen zum Malen
- ✓ Vorlesen und Kinderbücher
- ✓ Spiele zur kindlichen Sprachförderung
- ✓ Sprachspiele zum Selbermachen
- ✓ Vom Umgang mit Medien wie Fernsehen, Computer etc.
- ✓ Sprachspiele auf Reisen
- ✓ Wie gemeinsame Mahlzeiten noch mehr Spaß machen.

Im letzten Kapitel kommen Fachleute zu Wort, die aus Forschung und Praxis berichten.
Das Buch ist liebevoll gestaltet. Die Theorie wird anschaulich und mit vielen Beispielen erklärt. Die Spielvorschläge lassen sich in der Regel schnell und ohne großen Aufwand umsetzen. Kinder finden Anregungen und Ideen, die sie alleine oder mit Freunden umsetzen können, für drinnen und draußen, für daheim oder unterwegs.
Man kann das Buch einfach aufschlagen und irgendwo anfangen zu lesen. Es ist nicht nötig, eine bestimmte Reihenfolge der Kapitel einzuhalten.

IX.f.14.

## Sprich genau, hör genau

Ravensburger „Spiel“

Das Ravensburger Spiel "Sprich genau, hör genau" will Sprache spielerisch fördern und ist für Kinder von 4-7 Jahre gedacht.
Folgende Fähigkeiten sollen beim Spielen angeregt werden:

- Genaues Sprechen
- Einzelne Laute hören
- Reimwörter finden (z.B. Dach - Bach, Bohne - Krone)
- Anfangslaute erkennen (z.B. alle Wörter mit b sammeln: Buch, Bach, Beil...)
- Ähnlich klingende Wörter unterscheiden (z.B. Meise - Mäuse, Bären - Beeren)
- Wörter in Silben zerlegen (z.B. durch Klatschen der Wörter. - Zweimal klatschen für "Pflau - men" oder "Garten")
- Wortschatz erweitern (d.h. neue Wörter lernen, die das Kind vorher noch nicht kannte)

Wichtig sind diese Fähigkeiten nicht nur für die Sprachentwicklung, sondern auch für das Lesen und Schreiben.
Enthalten sind neben dem Spielmaterial (48 Karten in deutscher Sprache mit Bildmotiv auf der Vorder- und Schriftbild auf der Rückseite) auch Spielideen. Die Spiele können auch in der Gruppe gespielt werden (Flüsterspiel, Reim-Reaktionsspiel, Hör- und Greifspiel).
Das Spiel ist ansprechend aufgemacht und schult das Ohr zum genauen Hinhören. Kinder haben in diesem Alter Spaß daran mit Sprache zu spielen, sich selbst "Geheimwörter" auszudenken, Sprache zu erfinden, oder Quatschreime zu machen. Das Spiel greift dieses Interesse der Kinder auf und bietet strukturierte Spielvorlagen.

IXf.15. Dr. WENDY S. MASI

## Toddler play

New Holland Publishers (Australia) Pty Ltd, 2001, 192 pages

Engaging toddlers in fun-filled play is one of the most practical ways to ensure they receive the best start in life. The book provides ideas and inspiration to enliven quality playtime and satisfy your toddler’s innate enthusiasm for learning.
In addition to being a lot of fun, each of the 100 toddler-tested activities has the added benefit of providing children with the foundations for many of the skills they’ll need in preschool.

IXf.16. SILBERG Jackie

## Games to Play with Two Year Olds

Gryphon House, inc., 2002, 256 pages

Hundreds of games to play with your tow-year-old!
The book with 200 ideas for games is packed with opportunities to build confidence and to enhance language, coordination, social interactions, and problem-solving skills. Games to Play with Two-Year-Olds is a must-have for anyone caring for a child between the ages of two and three. Enjoy nursery rhymes and singing games, quit games, and car games.

IXf.17. ROWLEY Barbara

## Baby Days

Hyperion 2000, 289 pages

There’s a lot of information out there about what parents should be doing with their children from birth through age three, all of it made more compelling by research showing that these may be the pivotal years in a child’s development.
As much as parents may want to follow the advice of experts – including the recent mandate of the American Academy of Pediatrics that children under two should watch no television – finding enough alternate activities to fit the busy life, budget, and energy

levels of the average parent – as well as the attention span and abilities of the typical baby and toddler – isn't easy.
This book explores ways to entertain, educate, and enjoy a young child and the parents during the course of an average day. Whether you are trying to cook a meal with a toddler, or are looking for a new way to get your child into the tub, happy in the restaurant, entertained in the car, or involved in the holidays.

# IXg. Erziehungsratgeber

Auch wenn diese Rubrik viele Bücher enthält, so heißt das nicht, dass Eltern Erziehung aus Büchern lernen müssten. Die folgenden Bücher sollen eher zum Nachdenken und zum In-sich-hinein-spüren anregen, damit Eltern ihren eigenen Erziehungsstil finden.

IXg.1. ENDRES Wolfgang

## Geschwister

**haben sich zum Streiten gern**

Beltz, 1997, 110 S.

Wolfgang Endres hat sich in seinem Erziehungsratgeber den Geschwisterstreitigkeiten angenommen. An Hand von kleinen Anekdoten und Comic-Zeichnungen gibt er Aufschluss über die Notwendigkeit des Streitens unter Geschwistern. Er zeigt Eltern, wie sie auf die Auseinandersetzungen und die, wie er sie nennt, Geschwisterngymnastik mit Ellenbogen und Füßen reagieren sollen. Er gibt Anstöße zur Schaffung einer positiven Familienatmosphäre in der Humor und Heiterkeit an Stelle von zermürbenden Schuldzuweisungen treten.

IXg.2. GRIMM Gunhild / BODENBURG Inga

## Was will das Kind denn bloß?

**Kleine Kinder verstehen und ihnen mehr Erfahrungen ermöglichen**

rororo Tb - mit Kindern leben, 1990, 125 S.

Die ersten Lebensjahre, wenn die kleinen Kinder sich noch nicht mit Worten ausdrücken können, sind oft sehr mühselig.
Häufig kommt es zu Missverständnissen, die auf beiden Seiten Kraft und Nerven kosten. Denn gar zu oft senden Erwachsene und kleine Kinder "auf verschiedenen Wellenlängen".
Dabei ergibt sich für die Erwachsenen das Problem, dass sie dazu neigen, dem Kind nichts "zuzutrauen". Das wiederum ist für das Kind die schlimmste Fessel, die sich denken lässt.
Darum ist es so wichtig, dass die Betreuer lernen, mit dem Kind "ins Gespräch zu kommen". Nur so kann das Vertrauen in die Fähigkeiten des Kindes wachsen. Nur so kann das Kind eigene Erfahrungen - "gute" oder "schlechte" - machen. Und jede von ihnen ist ein kleiner Schritt auf dem langen Weg zur notwendigen Selbständigkeit. Die Eigenaktivitäten der Kinder werden aber leicht durch besorgte Überbehütung erstickt. So ist es in den ersten Lebensjahren besonders wichtig, dass Kinder eine Umwelt vorfinden, in der sie gefahrlos Erfahrungen sammeln können.
Mit vielen Bildern und Geschichten will dieses Buch dazu anregen, kleine Kinder und deren Ausdrucksformen besser zu verstehen, mit ihnen aktiv "ins Gespräch zu kommen" und dabei zu lernen, das eigene Fühlen und Handeln als Erwachsener wahrzunehmen und nicht mit dem des Kindes zu vermischen.

IXg.3. GÜRTLER Helga

## Kinderärger - Elternsorgen

Ravensburger Verlag, 1989, 144 S.

Kinderängste, Wutanfälle, Schlafprobleme, Kämpfe um Ordnung und Sauberkeit sind u.a. die Themen dieses Buches. Eltern erhalten Informationen über einige der häufigsten Probleme im Umgang mit Kindern zwischen Babyalter und Schulzeit.
Die Autorin versucht auch zu erklären, wie solche Probleme entstehen und wie verschieden die Wege zur Lösung sein können. Das soll Eltern ermöglichen, selbst zu entscheiden, welcher der Ratschläge zu ihrem speziellen Problem passt und welcher nicht. Das Buch will Eltern ermutigen, über sich selbst nachzudenken und eigene Wege in der Erziehung zu suchen.

IXg.4. HACKE Axel

## Der kleine Erziehungsberater

Antje Kunstmann Verlag, 1993, 114 S.

Es gab Elterngenerationen, die wussten genau, worin Erziehung zu bestehen hatte. Die hatten Konzepte - ich weiß bloß nicht, ob es die richtigen waren. Wir hingegen sind nicht autoritär. Wir sind auch nicht anti - autoritär. Wir wurschteln uns so durch. Manchmal denken wir, wir machen alles falsch. Aber wir wollen nicht larmoyant sein. Wir lieben die Stürme, die brausenden Wogen, und kleine Kinder lieben wir auch, mit kurzen Unterbrechungen jedenfalls.
Dieses Buch schenkt einem den nötigen Humor in Alltagssituationen die an den Nerven zehren.

IXg.5. HÄSING Helga / GUTSCHMIDT Gunhild

## Handbuch Allein Erziehen

Rowohlt Verlag, Reinbeck, 1992, 235 S.

Oder - seltener - ohne Mutter? Kann ich meinem Kind genug Nähe und Wärme geben? Wird es zum Außenseiter? Muss ich mich zwischen meinem Beruf und meinem Kind entscheiden? Soll ich es lieber weiter in einer schlechten Ehe aushalten, als dem Kind den Vater (die Mutter) zu nehmen? Alleinerziehende Mütter (und die wenigen alleinerziehenden Väter) begegnen überall Vorurteilen: In ihrer Verwandtschaft, bei den Freunden, auf den Ämtern, in Kindergärten und Schulen. Die vielen Gespräche und einfühlsamen Analysen in diesem Buch zeigen dagegen: Eineltern-Familien sind Familien wie andere auch, mit besonderen Problemen, aber auch mit besonderen Stärken.

IXg.6. HILLENBERG Lucie / FRIES Brigitte

## Starke Kinder

**zu stark für Drogen**

Kösel 1998, 180 S.

In diesem "Handbuch zur praktischen Suchtvorbeugung" werden überwiegend Eltern jüngerer Kinder angesprochen. Nach Auffassung der Autorinnen beginnt eine wirksame Suchtprävention schon in der frühkindlichen Erziehung, da bereits da das Kind seinen "inneren Rucksack" auffüllen kann und sollte mit: Gutem Selbstwertgefühl, Eigenwillen und Eigensinn, Selbständigkeit, Konfliktfähigkeit, Gesprächsbereitschaft ..... u.v.m.
Im Buch werden Anregungen dazu gegeben und Möglichkeiten aufgezeigt, wie Suchtprävention im Alltag aussehen kann.

IXg.7. KÖHLER Henning

## Vom Wunder des Kindseins

Verlag Freies Geistesleben, 2000, 65 S.

"Ich glaube, dass in viel mehr Fällen, als wir wirklich denken, die voreilige Vermutung, es liege Erziehungsversagen oder eine Entwicklungsstörung vor, sobald sich ein Kind ungewöhnlich benimmt, einen Teufelskreis in Gang setzt, und dass in vielen Fällen erst diese Vermutung und alles was aus ihr folgt, zu den wirklich krank machenden Prozessen führt."
Dieses Zitat umreißt einen Grundgedanken von Henning Köhler und eine Leitidee seines Wirkens. Er will darauf aufmerksam machen, was es heißt, wirklich Kind zu sein. Seine Vorbilder, große Pädagogen des 20. Jahrhunderts, unter ihnen Janusz Korczak, Maria Montessori und Rudolf Steiner, stehen als Anwälte für das Kindsein in unserer Zeit.
Dieses Buch, auf der Basis eines Workshops entstanden, plädiert für das Recht jedes Kindes auf seinen eigenen Weg. Wir sind nur

die hilfreichen Begleiter. Es enthält viele interessante Aussagen, die zum Nachdenken anregen.

IXg.8. LIEDLOFF Jean

## Auf der Suche nach dem verlorenen Glück

**Gegen die Zerstörung unserer Glücksfähigkeit in der frühen Kindheit**

Beck Verlag, München, 2001, 218 S.

Die Begegnung mit einem "primitiven", aber in völliger Harmonie lebenden, Indianerstamm lässt die Autorin erkennen, wie unsere "höher entwickelte" Gesellschaft die uns angeborene Glücksfähigkeit zerstört. Liedloff schreibt ein leidenschaftliches Plädoyer für eine Kindererziehung ohne Zivilisationsneurosen.

IXg.9. LIEDLOFF Jean

## The Continuum Concept

**(idem Auf der Suche nach dem verlorenen Glück)**

Arkana Penguin Books 1989, 168 S.

"Deserves to be read by Western parents, psychologists and other social engineers concerned with restoring self-reliance and well-being .... there are remarkable insights here" The New York Times Book Review

Jean Liedloff spent two and a half years deep in the South American jungle living with Stone Age Indians. The experience demolished her Western preconceptions of how we should live, and led her to a radically different view of what human nature really is. She offers a new understanding of how we have lost much of our natural well-being and suggests practical ways to regain it for our children and for ourselves.

IXg.10 .NEUMANN Ursula

## Wenn die Kinder klein sind, gib ihnen Wurzeln, wenn sie groß sind, gib ihnen Flügel

**Ein Elternbuch**

Kösel, 1997, 181 S.

Die Autorin, Ursula Neumann ist Psychotherapeutin für Kinder, Jugendliche und Familien, Erziehungsberaterin und Supervisorin. Nach langer klinischer Tätigkeit arbeitete sie viele Jahre als Leiterin einer Münchener Erziehungsberatungsstelle und danach in freier Praxis.

Sie berichtet in diesem Buch anhand vieler Beispiele aus ihrer beruflichen Praxis über Familien mit Kindern unterschiedlichen Alters. Erwachsene können auf diese Weise die reiche Gefühlswelt von Kindern im Klein- und Grundschulalter versuchen nachzuempfinden. Kleine Kinder brauchen als Basiserfahrung die emotionale Erfahrung angenommen und geliebt zu werden. Um einem Kind diese Basis geben zu können, kommen Eltern kaum daran vorbei, sich mit ihren eigenen Gefühlen, Erfahrungen vertraut zu machen und auseinander zu setzen. Wie das aussehen kann, beschreibt die Autorin in ihren Berichten.

Es folgt eine Liste mit den Wünschen, die Kinder an ihre Eltern haben (dürfen). Im letzten Teil des Buches befasst sie sich mit Erziehung im gesamtgesellschaftlichen Kontext. Ein lesenswertes, gut lesbares und einfühlsames Buch.

IXg.11. MONTAGU Ashley

## Zum Kind reifen

Klett-Cotta Verlag, 1991, 403 S.

Vehementes Plädoyer für die Rettung der Kindlichkeit des Menschen. Montagu hat den Begriff Neotonie auch auf die verhaltensmäßige Ausstattung des Menschen ausgedehnt und damit unsere tradierten Schemata vom "reifen Erwachsenen" gründlich durcheinander gebracht.

Er stellt das Kind mit seiner Wissensbegierde, Offenheit, Experimentierlust, Spontaneität und Flexibilität als das eigentliche Muster menschlicher Reife dar.

IXg.12. PREKOP Jirina

## Hättest du mich festgehalten

**Grundlagen und Anwendung der Festhalte-Therapie**

Kösel 1989, 255 S.

Das Festhalten als therapeutische Maßnahme wurde ursprünglich für autistische Kinder entwickelt. Inzwischen wird es aber auch dann angewandt, wenn ein Kind beziehungsunfähig geworden ist und keinen Kontakt mehr zu seinen Gefühlen hat. Festhalten heißt: einen, der in tiefer seelischer Not ist, in den Arm zu nehmen und so lange mit Liebe festzuhalten, bis er seine Wut ausgeschrien und seinen Kummer ausgeweint hat und sich wieder freier und zufriedener fühlt. Jirina Prekop beschreibt in ihrem Buch ihren Weg zur Festhalte-Therapie und ihre Begegnung mit Niko Tinbergen, der als erster mit der Festhalte-Therapie gearbeitet hat. Ausführlich setzt sie sich mit den Voraussetzungen auseinander, die für ein gutes Festhalten gegeben sein müssen, beschreibt, wann es sinnvoll ist, diese Methode anzuwenden, und welche Kontraindikationen es gibt. Die anschaulichen Fallbeispiele zeigen eindrucksvoll, welche heilende Wirkung das Festhalten haben kann. Für Jirina Prekop ist das Festhalten nicht nur eine Primärtherapie, um die Mutter-Kind-Bindung wiederherzustellen, wenn diese in der frühen Kindheit nicht gelungen ist, sondern eine Lebensform, die ein Korrektiv der Bindungslosigkeit in unserer heutigen Zeit sein könnte.

IXg.13. PREUSCHOFF Gisela

## Von 0 bis 3

**Alltag mit Kleinkindern**

Papyrossa, 2000, 240 S.

Dieses Buch einer berufstätigen Mutter mit 2 Kleinkindern möchte zum Nach- und Umdenken anregen: Es möchte alte und neue Erziehungsvorstellungen, etwa die vom Kind als angepassten, dumm oder schlau geborenen Untertan oder aber vom Kind als Gegenstand von Lernprogrammen, kritisieren.

Es möchte Anregungen geben, wie Eltern ihre Kinder zu selbständigen, selbstbewussten, widerstandsfähigen, intelligenten Kindern erziehen können, zu Kindern, die ihre Umwelt nicht nur wahrnehmen und durchschauen, sondern aktiv verändern können. Das Buch enthält außerdem Spielideen, Turnübungen, Anregungen für die Alltagsgestaltung und Bastelvorschläge.

IXg.14. PREUSCHOFF Gisela

## Von 3 bis 6

**Alltag mit Vorschulkindern**

Papyrossa, 2000, 183 S.

Fortsetzung von 0 bis 3

Kindheit ist in unserer Zeit vom Aussterben bedroht. Kinder haben oft kaum noch Freiräume. Sie haben die Krankheiten der Erwachsenen und sie nehmen ihre Drogen. Klaus Hurrelmann hat herausgefunden, dass es zu Beginn des neuen Jahrtausends mehr Kinder geben wird, die keinen Schonraum mehr für ihre persönliche Entwicklung haben und in Armut und Mangel leben müssen.

Doch Kinder sind voller Neugier, voller Träume und Ideen. Also haben Mütter und Väter jede Menge Möglichkeiten um Fragen aufzugreifen, um den Dingen gemeinsam mit ihren Kindern auf den Grund zu gehen. Und am Beispiel der Eltern erfahren Kinder, dass es Spaß macht, zu lernen, sich weiterzuentwickeln und zu leben.

Die Autorin möchte mit diesem Buch Anregungen geben, sich auf Kinder einzulassen, sie achtsam zu beobachten und mit ihnen zu spielen und zu lernen.

IXg.15. PREUSCHOFF Gisela

## Von 6 bis 9

**Alltag mit Schulkindern**

Papyrossa, 2000, 176 S.

Fortsetzung von 3 bis 6

Der Ernst des Lebens beginnt mit der Schule. Aber auch Schulprobleme sind lösbar, meint die Autorin. Wer nachdenken möchte, wie Wohnung, Familie und Berufsleben nun aussehen sollten und welche LehrerInnen wohl imstande wären, Lebenslust und Fähigkeiten der Kinder zu fördern, der wird gerne in Gisela Preuschoffs Fund-

grube kramen und dort eine Fülle von Ideen, praktischen Hinweisen, Spielen, Adressen und Tipps finden - leider auch genug offene Fragen.

IXg.16. RENGGLI Franz

## Angst und Geborgenheit

**Soziokulturelle Folgen der Mutter-Kind Beziehung im 1. Lebensjahr**

Rowohlt Verlag, Reinbeck, 1982, 283 S.

Mit dem Instrumentarium der interdisziplinären Wissenschaft (Verhaltensforschung, Psychoanalyse, Ethnologie) werden folgende Einsichten vermittelt: Ängste des Kleinkindes sind angeboren; Ängste lassen sich bestimmten Entwicklungsphasen zuordnen. Die spezifische Behandlung des Kleinkindes durch die Mutter hat eine spezifische Charakterstruktur des Erwachsenen zur Folge; die Charakterstruktur des Erwachsenen bestimmt den Charakter der Kultur.

IXg.18. ROGGE Jan-Uwe

## Kinder brauchen Grenzen

rororo, 2000, 188 S.

Dr. Jan-Uwe Rogge, Familienberater und Autor, erzählt von zahlreichen Situationen im Erziehungsalltag, von der Wichtigkeit Kindern Grenzen zu setzen. Durch zahlreiche Lösungsvorschläge macht er Mut, den partnerschaftlichen Weg in der Erziehung konsequent zu gehen.
Viele Eltern fühlen sich heute überfordert. Sie wissen nicht, wie sie ihrem Kind Sicherheit, Orientierung und Halt geben können. Die Erziehungspraktiken sind breit gefächert. Zwischen starren, einengenden Regeln und einem grenzenlosen Laissez-faire, ist es schwer, seinen ganz eigenen Weg zu gehen.
Jan-Uwe Rogge erklärt die Bedeutung und Wichtigkeit des Grenzenziehens. Er zeigt auch, dass die Konsequenzen nicht ausbleiben, wenn Eltern Wünsche nach Eigenständigkeit missachten oder aber, wenn grenzenlose Gleichgültigkeit herrscht. Der Autor will das Grenzenziehen verstanden wissen, als konstruktives Bemühen, das Mut zur Verantwortung, Offenheit und Klarheit mit sich bringt, um den Alltagssituationen in gegenseitigem Respekt zu begegnen.
Ein lesenswertes Taschenbuch, das eventuell den eigenen Erziehungsstil überdenken lässt.

IXg.19. ROGGE Jan-Uwe

## Kinder brauchen Grenzen

Text-o-phon, 2000, Kassette

Die entsprechende Kassette zum Thema beinhaltet einen Vortrag, den Jan-Uwe Rogge am 13. Oktober 1999 in Karlstein gehalten hat. In seiner lockeren, ironisch-kritischen Art beschreibt er Alltagssituationen im Zusammenleben mit Kindern und zeigt ganz deutlich die Schwachstellen der "richtigen, guten, ernsthaften", vorwiegend mütterlichen Erziehung.
Sein Anliegen ist es, der Erziehung den "tödlichen" Ernst zu nehmen, die Eltern zur Aufrichtigkeit gegenüber ihren Kindern zu ermuntern. Er gibt ihnen die Erlaubnis, täglich Fehler in der Erziehung zu machen und warnt davor, die ganze Erziehungsangelegenheit zu verbissen zu sehen und die Kinder "vollzulabern".
Zeitweise ist sein Vortrag das reinste Kabarett, das die Zuhörer oft in schallendes Gelächter ausbrechen lässt. Eine erfrischende Art, uns einen Spiegel vors Gesicht zu halten und zum Nach- und Umdenken anzuregen. Wer sich konkrete Ratschläge (das sind laut Rogge Schläge der besonderen pädagogischen Art) und praktische Tipps erwartet, wird enttäuscht sein. Den eigenen Weg zur partnerschaftlichen Erziehung müssen Eltern und Kinder schon selbst miteinander finden.

IXg.20. ROGGE Jan-Uwe

## Wut macht Mut

**Der Vortrag**

Text-o-phon, 2000, Kassette

Herr Rogge bringt es immer wieder fertig, uns Eltern Mut zu machen, unsere eigenen Grenzen zu erkennen und sie anzunehmen. Immer wieder weist er darauf hin, dass "unsere Kinder nun mal sind, wie sie sind". Er lehrt uns hinzuschauen, mit welcher Energie die Kinder von heute sich ihr Kindsein bewahren wollen. Er gibt uns ein Modell, wie eine partnerschaftliche Beziehung zusammen mit unseren Kindern funktionieren kann.
Die Art wie Jan-Uwe Rogge Erziehung betrachtet und die Mittel und Techniken, die er einsetzt, um seine Sichtweise zugänglich und verständlich zu machen, sind äußert bemerkenswert und sehr hilfreich.

IXg.21. ROGGE Jan-Uwe

## Ängste machen Kinder stark

rororo, 2000, 282 S.

Die angstfreie Welt für unsere Kinder ist eine Illusion. Eine Erziehung, die Ängste fernhalten will, macht Heranwachsende genauso lebensuntüchtig wie jene, die Kinder mit Ängsten unter Druck setzt. Kinder werden im Laufe ihrer Biographie mit vielfältigen Erfahrungen konfrontiert, die gefühlsmäßige Eindrücke und Belastungen mit sich bringen und Spuren hinterlassen. Kinder brauchen bei der Angstbewältigung elterliche Unterstützung, weil sie so Sicherheit und Halt erfahren.
Jan-Uwe Rogge lenkt deshalb in diesem wiederum sehr schönen Buch den Blick auf jene Seite der Angst, die zum Leben gehört, die schützt, die stärkt, die lebenstüchtig macht. Er geht auf zwei Formen der Angst ein: Auf die erziehungs- und auf die entwicklungsbedingten Ängste. Der Autor beschreibt, was Eltern tun können, wenn

* ein Kind nicht ein- oder durchschlafen kann.
* der Abschied vor dem Kindergarten jeden Morgen tränenreich ist.
* Kinder fremdeln und sich an sie klammern.
* Kinder in den Medien Katastrophen erleben.
* Kinder sich als Aussenseiter fühlen.
* Kinder sie mit ihren Ängsten unter Druck setzen.
* sie Erziehungsfehler gemacht haben und ihre Kinder unsicher reagieren.

Wie immer gibt Jan-Uwe Rogge viele lebhafte Beispiele aus dem Erziehungsalltag und macht Mut zu eigenen Erfahrungen.

IXg.22. SICHTERMANN Barbara

## "Nein, nein, will nicht!"

**Was tun, wenn Kinder trotzen?**

Rowohlt Verlag, Reinbeck 1990, 121 S.

Angeregt durch die Erfahrungen mit ihrem Sohn geht die Autorin das Problem an. Sie versucht zu erklären, woher der Zorn kommt, warum er besonders im Kleinkindalter so heftige Formen annimmt, welche Probleme das den Eltern macht, denn Einfühlung beim trotzenden Kind fällt oft sehr schwer. Die Autorin zeigt, wie Eltern und Kinder in solchen Situationen miteinander umgehen. Ihre Bearbeitungsweise, halbfertig, versuchsartig, gibt Anregungen und macht Mut, sich dem Problem zu stellen.

IXg.23. SIEß Heidrun

## Starke Eltern - starke Kinder

**Eine frühkindliche Erziehung zur Ichstärke**

Walter Verlag, 1999, 203 S.

Dieses Buch ist weniger ein Ratgeber, es ist ein Gesprächspartner. Es begleitet die Mutter und den Vater durch die vielfältigen Ereignisse und Erlebnisse der Säuglings- und Kleinkindzeit ihres Kindes. Nicht lehrhaft, sondern entspannt und anschaulich - bereichert auch durch das Erzählen eigener Erfahrungen - wird aufmerksam gemacht auf Verhaltensweisen und Entwicklungen, die man an seinem Kind beobachten kann. Auch wird der Spürsinn geschärft, um zu bemerken, wie man den Bedürfnissen des Kindes gerecht werden kann. Vielfach werden neuere wissenschaftliche Erkenntnisse über die kindliche Verhaltensentwicklung einbezogen.
Die Autorin bringt in dieses Buch ihr wissenschaftliches Studium und ihre große persönliche Erfahrung als Mutter ein, ergänzt durch vielfältige Unterrichts-, Beratungs- und Organisationstätigkeit in folgenden Bereichen: Eltern-Kind-Kursleitung (Prager Eltern Kind Programm), Elternberatung, Familienbegleiterin, Suchtprävention.

IXg.24. SOMMERFELD Verena

## Trotz, Wut, Aggressionen

**Wenn Eltern nicht mehr weiterwissen**

Rororo, 1999, 216 S.

In ihrem Buch beschreibt die Autorin die Ursachen von aggressivem Verhalten in verschiedenen Lebensaltern und räumt mit dem Bild der immer harmonisch funktionierenden Familie auf. Sie fordert Eltern und Erzieher auf, in negativen Emotionen einen Wert zu sehen und zu akzeptieren, dass Kinder nicht immer lieb und gut sein können/müssen. Eltern greifen nach Meinung der Autorin zu rasch bei Raufereien ein, statt sie mit Regeln in einem gewissen Rahmen zu halten. Die moderne, hektische Welt macht es den Kindern auch schwer, Aggressionen auszuleben und ihnen gleichzeitig Raum für Entspanntheit und Ruhe zu geben.
Die Beiträge von Tim Rohrmann, welche sich mit den "wilden Jungs" und deren Spielen beschäftigen, öffnen einerseits Müttern und Erzieherinnen die "geheime Männerwelt", andererseits klingen manche Erklärungen wie Entschuldigungen für ihr Verhalten.
In den letzten Kapiteln werden Spiele und Spielzeug unter die Lupe genommen und viele Fragen (Muss Kriegsspielzeug sein? Was ist gutes Spielzeug?) aufgeworfen.
Abschließend macht die Autorin 77 Spielvorschläge, die nach Themen gegliedert sind. Sie benötigen kein Spielzeug, ermöglichen eigenes Erleben auszudrücken und orientieren sich nicht an Rollenklischees.

IXg.25. SWIENTEK Christine

## Was Adoptivkinder wissen sollten und wie man es ihnen sagen kann

Herder, 1998, 158 S.

Auch wenn es heute für die meisten adoptierenden Eltern klar zu sein scheint, dass sie ihr Kind irgendwann über seine Herkunft aufklären müssen, so ist es doch nicht immer einfach den richtigen Zeitpunkt und die richtige Form zu wählen. Für alle Beteiligten ist die Situation neu.
Christine Swientek plädiert für Offenheit, von Anfang an, und gibt praktische Hinweise, wie Eltern ihre Kinder aufklären und auf schwierige Fragen Antworten finden können. Sie hat jahrelang Adoptiveltern und -kinder begleitet und zeigt an Hand von Beispielen, wie man schon sehr früh erste Schritte in Richtung Aufklärung gehen kann und wie sich dann das Thema immer wieder aufgreifen lässt, ohne die Kinder zu überfordern.
Sie zeigt aber auch was geschehen kann wenn man dieses immer wieder hinausschiebt oder sogar unterlässt.
Sie erklärt, wo und wann es sinnvoll ist, im Umgang mit Bekannten und Fremden auf die besondere Situation hinzuweisen.
Sie schneidet weitere brisante Themen an, auf die man im Gespräch mit dem heranwachsenden adoptierten Kind vorbereitet sein sollte :
- Wer gibt sein Kind zur Adoption frei?
- Dritte-Welt-Problematik
- Suche nach den leiblichen Eltern

Die Autorin gibt zusätzlich noch Literaturtipps als Gesprächshilfe, sowohl für die Eltern, als auch für Kinder und Jugendliche.
Insgesamt für betroffene Eltern ein sehr informatives Buch, ehrlich und sensibel.

IXg.26. LIEBERG Carolyn

## Kleine Schwestern

**Unschuldsengel und Satansbraten**

Econ & List Taschenbuch Verlag, 1999, 184 S.

Die Autorin bemüht sich redlich ein "Wir-Gefühl" zwischen kleinen Schwestern aufzubauen. Leider gibt es immer wieder langatmige Wiederholungen im Text. Inhaltlich gesehen bringt sie es fertig, eine Analyse zu liefern über die Vor- und Nachteile der Position als kleine Schwester im Familiengefüge, illustriert durch lebendige Schilderungen aus den Erinnerungen von vielen kleinen Schwestern.
Positive wie negative Erfahrungen sind das Fundament für die hervorragenden Persönlichkeitsmerkmale mit denen kleine Schwestern ihr Leben meistern. Dies ist die optimistische Grundhaltung, die das ganze Buch prägt und aufbauend und stärkend wirkt, sowohl auf Eltern, wie auf Leidensgefährtinnen oder Geschwister.

IXg.27. CHU Victor

## Die Kunst, erwachsen zu sein

**Wie wir uns von den Fesseln der Kindheit lösen**

Kösel Verlag, 2001, 239 S.

In diesem Buch beschreibt Victor Chu familiär bedingte Konflikte, die uns in unserer Entwicklung festhalten: Probleme in Liebe und Partnerschaft, Ängste, Scham- und Schuldgefühle usw. Die meisten Hindernisse auf dem Weg ins Erwachsensein resultieren aus ungelösten Konflikten aus der Kindheit, insbesondere aus der Beziehung zu unseren Eltern.
Der Autor gibt aber auch Tips, wie wir unseren eigenen Kindern helfen können, sich gut von uns zu lösen und wie wir es schaffen können, unsere eigenen Probleme nicht auf unsere Kinder zu übertragen.
Er sieht in Einzeltherapien und in der Familienaufstellung nach Bert Hellinger bemerkenswerte Möglichkeiten, alte Konflikte mit seiner Ursprungsfamilie zu lösen. Dadurch klären sich meist auch viele gegenwärtige Probleme. Anhand von vielen Beispielen aus seiner Praxis zeigt er Wege, sich von den Fesseln der Vergangenheit zu lösen und seinen Platz im Leben zu finden.

IXg.28. GÜRTLER Helga

## Regeln finden ohne Tränen

**So lösen Sie Konflikte in der Familie**

Ravensburger, 2002, 128 S.

Grenzen müssen sein, zu viele Grenzen engen ein und machen unselbstständig, vor allem, wenn sie den Kindern nicht einsichtig sind. Regeln in der Familie sollten deshalb gemeinsam festgelegt werden.
Wie dieser Prozess gut und sinnvoll gestaltet werden kann, erklärt die Autorin in diesem sehr einfühlsamen Buch anhand von vielen Beispielen. Sie findet, dass Kinder Eltern brauchen, die "echt" sind, denen man das, was sie sagen, auch abnimmt. Sie brauchen lebendige Menschen mit Stärken und Schwächen, an denen sie sich orientieren können und die berechenbar sind.
Wir sollten uns allerdings von dem Gedanken verabschieden, dass es für jedes Problem nur eine, nur die richtige Lösung gibt und dass es unsere Aufgabe ist, diese eine zu finden.
Helga Gürtler zeigt auf, wie Sie Ihre ursprünglichen Erziehungsideale aufrechterhalten und Ihr Kind zu einer selbstständigen Persönlichkeit heranwachsen lassen.

IXg.29. BIDDULPH Steve

## Das Geheimnis glücklicher Kinder

Beust Verlag GmbH, 199 S.

Schritt für Schritt zeigt Biddulph in dieseim Erziehungsratgeber an konkreten Beispielen, welches Verhalten sich bei Kindern ungünstig auswirkt und wie Eltern auf unkomplizierte Weise (mit etwas Selbstdisziplin) die Erziehungssituation meistern können. Der Autor stellt die Kommunikation in den Vordergrund. Er sagt: "..... es kommt darauf an, wie wir etwas sagen" und "das aktive Zuhören" sei eine der wichtigsten Grundlagen. Ferner zeigt er auf, was Kinder und Eltern wirklich brauchen und wie sie aufeinanderzugehen können. Alle Entwicklungsstufen werden kurz betrachtet.
Praktische Hilfen, konkrete Tipps, viele Beispiele und Verhaltenstrainingsvorschläge zeichnen das Buch aus.

IXg.30. JUUL Jesper

## Das kompetente Kind

**Auf dem Weg zu einer neuen Wertgrundlage für die ganze Familie**

rororo Verlag, 2003, 287 S.

Alle Kinder sind in menschlicher und sozialer Hinsicht kompetent. So lautet die Erkenntnis von Jesper Juule, einem dänischen Lehrer und Gruppen- und Familientherapeut nach jahrelanger pädagogischer und therapeutischer Arbeit an vielen Orten dieser Welt. Er hinterfragt die Machtstruktuten innerhalb der Familien, die zwar durchaus Halt und Orientierung geben können, jedoch nicht bewir-

ken, dass sich ein positives Selbstgefühl und ein gesundes Selbstvertrauen bei den Kindern entwickelt. Wenn Eltern nicht entsprechend der traditionnellen Erziehungsprinzipien vorgehen wollen und ihre Kinder mit ihrer eigenen Persönlichkeit wertschätzen wollen, müssen sie lernen, auch störendes Verhalten in Botschaften zu übersetzen. Jesper Juule geht davon aus, dass Kinder im Prinzip kooperieren. "Wenn Kinder aufhören zu kooperieren, geschieht das entweder weil sie zu lange zu viel kooperiert haben oder weil ihre Integrität lädiert wurde." (Zitat) Der Autor zeigt anhand vieler Alltagssituationen, wie es zu Missverständnissen zwischen Eltern und Kindern kommen kann, wie Eltern oft ungewollt das Selbstwertgefühl der Kinder verletzen und bietet Alternativen an.
Es wird ganz klar: Erziehung ist ein Entwicklungsprozess-auch für Eltern. Ein empfehlenswertes Buch für (werdende) Eltern, die nach neuen Wegen in der Erziehung suchen und bereit sind, nicht den für sie einfachsten Weg einzuschlagen.

### IXg.31. KNOLLER Rasso / SCHERF Uta
## Das Geschwisterchen kommt
Falken, 1997, 79 S.

Die Autoren Uta Scherf, mehr als 10 Jahre erfolgreich als Erzieherin tätig und selbst Mutter von zwei Kindern und Rasso Knoller, Journalist und erfahrener Sachbuchautor, wollen mit ihrem Buch ein hilfreicher Begleiter durch die ersten Jahre des Lebens eines Neugeborenen und seiner Geschwister sein.
Sie geben zahlreiche gute Erklärungen, Anregungen und auch Tipps wie mit den großen Geschwistern umgegangen werden kann, in der Schwangerschaft, bei der Geburt und später im täglichen Miteinander. Wenn die Großen das Baby nicht als unerwünschte Konkurenz betrachten, können viele schwierige Situationen von vorneherein vermieden werden. Die Autoren wollen vor allem Verständnis für das Leid der älteren Geschwister wecken. Auch sie brauchen weiterhin Aufmerksamkeit, Zuneigung, Streicheleinheiten und das Gefühl, geliebt zu werden.
Die Empfehlung der Autoren, der Altersunterschied zwischen Geschwisterkindern sollte nicht weniger als 3 Jahre sein, wird jedoch in meinen Augen zu rigoros vertreten. Es stimmt zwar, dass Kinder im Alter zwischen 18 Monaten und 3 Jahren eine schwierige Entwicklungsphase durchleben, in der sie ständig zwischen Angstgefühlen, die Mama oder den Papa zu verlieren, und dem Bedürfniss durch selbständige Ausflüge eine ihnen unbekannte Welt zu erforschen, hin und her gerissen sind.
Andererseits passieren aber sehr viele Schwangerschaften zu einem nicht geplanten Zeitpunkt oder es gibt andere Gründe warum ein Altersunterschied von 3 Jahren nicht eingehalten werden kann.
Es kann sein, dass bei vielen Eltern deren Kinder in kürzeren Zeitabständen geboren wurden oder werden, die schlechten Gefühle oder das schlechte Gewissen ihren Großen gegenüber durch dieses Buch sehr verstärkt werden.

### IXg.32. FRIEDERICH Barbara
## Zornmichel, Triezliese & Co
**Umgang mit kindlichen Aggressionen**
text-o-phon, 2001, 220 S.

Der Begriff Aggression kommt von "aggredi". Das heißt "an etwas herangehen" und zwar ohne jede böse Bedeutung. Diese Form der Aggression steckt in allem Tun, sie ist der Motor, um Schwierigkeiten zu meistern und Fähigkeiten zu erwerben, sie ist die Kraft, die das Kind dazu bringt, in vielen kleinen Schritten selbstständig zu werden. Das ist die "konstruktive Aggression". Wie diese in "destruktive Aggression" umschlagen kann und wie die Eltern damit umgehen können, erzählen eine ganze Reihe von aus dem Leben gegriffenen Geschichten dieses Buches.
Die Unterscheidung zwischen destruktiver und konstruktiver Aggression hilft, anders hinzusehen und damit auf das Verhalten der Kinder anders zu reagieren.
Dies ist ein Ratgeber, der nicht nur Theorie vermittelt, sondern Tipps gibt, die frau/mann in die Praxis umsetzen kann.

### IXg.33. MONTANARI Elke
## Mit zwei Sprachen groß werden
**Mehrsprachige Erziehung in Familie, Kindergarten und Schule**
Kösel-Verlag GmbH & Co., 2002, 192 S.

Ein leicht leserliches Buch über die Zwei- bzw. Mehrsprachigkeit in der Familie. Ein Buch, das die Theorie in einer anschaulichen Weise erläutert, indem die Autorin praktische, alltägliche Beispiele heranführt. Es werden auch Erfahrungsberichte wiedergegeben. Die Autorin ist Sprachwissenschaftlerin, die selber Ihre Kinder zweisprachig erzieht. Vielseitig behandelt werden Sprechen und Lernen an sich und welche Faktoren diese beeinflussen.
Das Buch ist empfehlenswert für Familien, deren Kinder mehrsprachig aufwachsen sollen, da es für die "Sondersituation" Verständnis weckt und eine Hilfestellung für den praktischen Umgang gibt.

### IXg.34. ZIMMER Katharina
## Widerstandsfähig und selbstbewusst
Kösel-Verlag GmbH, 2002, 192 S.

Die Autorin hat sich mit zahlreichen Büchern zur Entwicklungspsychologie einen Namen gemacht. Wie kann ein Kind glücklich und mit sich selbst zufrieden werden? Wie kann ein Kind unvermeidliche schmerzende und schwierige Situationen im Leben unbeschadet überstehen?
Zu diesen Fragen gibt die Autorin interessierten Eltern klare Antworten. Bereits in den ersten Lebensjahren können Eltern helfen Widerstandsfähigkeit, Flexibilität und innere Stärke in ihrem Kind zu entwickeln. Wichtig ist, dass Eltern ihr Kind gut kennenlernen, aufmerksam auf seine positiven Kräfte werden und Vertrauen in die Stärke ihres Kindes haben. Eltern widerstandsfähiger Kinder haben Mitgefühl, pflegen Kommunikation in Gedanken und Gefühlen und akzeptieren ihr Kind vor allem so wie es ist. Fühlt ein Kind sich ohne Bedingungen geliebt, dann kann es mit Selbstvertrauen die Welt erkunden. Die Autorin bringt auch einige erläuternde Beispiele von anderen Entwicklungspsychologen um ihr Stärke-Vertrauensmodell zu untermauern.
Der beste Weg Kinder zu motivieren ist ihr Streben nach Autonomie zu unterstützen. Seinem Kind zu seiner Selbstbestimmung zu verhelfen, bedeutet letzten Endes Lebenslust zu erwecken.
Natürlich sind auch Grenzen notwendig. Das Kind soll verstehen, welche Rechte es hat und die Rechte seiner Mitmenschen achten. Wer also von Kindesbeinen an Vertrauen in das eigene Tun und Handeln aufbauen kann, dem wird es auch als Erwachsenem nicht an Zuversicht und Kraft mangeln, die oft schwierigen Aufgaben des Lebens zu bewältigen. Ein Buch, das Eltern bei ihrer Erziehungsarbeit ermutigt und unterstützt.

### IXg.35. DEFERSDORF Roswitha
## Deutlich reden, wirksam handeln
**Kinder zeigen wie Leben geht**
Herder Verlag, 2005, 188 S.

Wer sich gerne mit pädagogischen Fragen hinsichtlich seiner Kinder auseinandersetzt, sein eigenes Verhalten reflektieren mag und für neue Impulse Offenheit zeigt, wird mit dem Werk arbeiten können. Praktische Übungen und viele Beispiele aus dem Alltag mit Kindern veranschaulichen Lebens- und Lernsituationen. Ein hilfreicher Elternratgeber!
Roswitha Defersdorf leitet das Institut für Pädagogik und bewusste Sprache. Weitere wertvolle Veröffentlichungen von ihr sind u.a.: "Drück mich mal ganz fest", Geschichte und Therapie eines wahrnehmungsgestörten Kindes und "Ach, so geht das!", Wie Eltern Lernstörungen begegnen können.

### IXg.36. TSCHÖPE-SCHEFFLER Sigrig
## Perfekte Eltern und funktionierende Kinder
Barbara Budrich Verlag 2005 131 S.

Dieses Buch ist eine Sammlung von Beiträgen verschiedener Autoren, in dessen Mittelpunkt die Stärkung elterlicher Erziehungskompetenzen steht. Die veränderten Herausforderungen unserer modernen Gesellschaft und die besondere Situation jeder einzelnen Familie machen es manchen Eltern schwer, ihrer "intuitiven Erziehungs-

vernunft" zu vertrauen. Ein Eltern-Stärken-Test ist der Mittelpunkt dieses Buches, durch den Eltern und Erzieher herausfinden können, wo ihre besonderen Fähigkeiten liegen. Anhand der fünf Säulen einer entwicklungsfördernder Erziehung können Eltern noch mehr darüber erfahren, wie sie ihre Potentiale weiterentwickeln können. Unter dem Titel "Erziehung war nie spannender als heute" schließt das Buch mit einem Interview mit der Herausgeberin ab. Ein empfehlenswertes Buch für Eltern und professionell interessierte Menschen.

### IXg.37. TSCHÖPE-SCHEFFLER Sigrig
## Fünf Säulen der Erziehung
Mathias-Grünewald Verlag, 2005, 112 S.

Dieses Buch ist kein Erziehungsratgeber mit Gebrauchsanleitungen und Rezepten zur Kindererziehung. Es ist ein Buch, das entstanden ist aufgrund eines Forschungsprojektes zur Evaluierung von Elternkursen. Es beinhaltet Kriterien, die entwicklungsfördernde und entwicklungshemmende Erziehungsverhalten beschreiben. Auf der Basis von bekanntem Erziehungswissen wurden fünf Säulen herausgearbeitet: Liebe und emotionale Wärme, Achtung und Respekt, Kooperation, Struktur und Verbindlichkeit, allseitige Förderung. Aufgrund dieser Eckpfeiler entwickelt die Autorin Wege zu einem entwicklungsfördernden Miteinander von Erwachsenen und Kindern. Es geht dabei recht theoretisch zu, doch das ist nicht unbedingt ein Nachteil. Schafft es doch eine gewisse Distanz, die es Eltern erleichtert, das eigene Vorgehen und Verhalten selbstkritisch zu betrachten und Veränderungen, falls notwendig, herbeizuführen. Gleichzeitig wird deutlich: Perfekte Eltern gibt es nicht und soll es auch nicht geben. Auch Eltern sind nur Menschen mit ihren eigenen Unzulänglichkeiten und auch sie dürfen Fehler machen. Absolut lesenswert!

### IXg.38. WALTER Melitta
## Jungen sind anders, Mädchen auch
Kösel-Verlag, 2005, 237 S.

Ein Buch zum "Gender Mainstreaming"- Ansatz. Zunächst erklärt Melitta Walter, was überhaupt mit diesem Ansatz gemeint ist. Dass es nicht um Gleichbehandlung von Mädchen und Jungen geht, sondern um gleichberechtigte Erziehung, die auf der einen Seite die Unterschiede zwischen den Geschlechtern berücksichtigt, aber nicht eine festgelegte Rollenzuschreibung akzeptiert. Dazu gibt sie viele Beispiele aus dem Erziehungsalltag, ob Kindergarten, Schule oder Elternhaus.
Beim Lesen des Buches wird deutlich, dass es in der Sozialisation der Kinder oft zu einer Benachteiligung der Mädchen kommt. Melitta Walter schaut genau hin und es gelingt ihr meist sehr gute Beispiele zu bringen, wie durch die Ungleichbehandlung von Mädchen und Jungs die Grundlagen für die spätere ungerechte Rollenaufteilung gelegt werden. Manche Beispiele schießen etwas über das Ziel hinaus: So schreibt sie, dass bei der Begegnungen mit Männern auf Bürgersteigen diese nie den Weg freimachten. Es sei zu Remplern gekommen, als sie auch nicht Platz machen wollte. Ob Unhöflichkeit typisch männlich ist, sei hier zumindest in Frage gestellt. Die sehr feministische Färbung des Buches kann aber auch dazu beitragen, die Unterschiede in der Erziehung deutlich zu machen. Und dass in der Sozialisation die Grundlagen für das spätere Rollenverständnis gelegt werden, ist unstrittig.

### IXg.39. GONZALES Carlos Dr.
## In Liebe wachsen
La Leche Liga Deutschland, 2005 256 S.

Die Realität zeigt, dass der Titel des Buches von González -"In Liebe wachsen"- gar nicht so selbstverständlich ist. Dabei muss man nicht gleich an das Schlimmste denken, dass Kinder physisch und/oder psychisch misshandelt werden.
Vielmehr hinterfragt bzw. nimmt González Stellung zu verschiedenen Erziehungsthe-orien als auch zu (ach so) gut gemeinten Ratschlägen von Verwandten, Freunden, Ärzten, etc. und stellt klar, dass diese hinderlich, sogar schlecht für das Baby/Kind und die Mutter/den Vater sein können.
González analysiert zum einen Alltagssituationen und zeigt anhand von Beispielen, transferiert in unsere sog. Erwachsenenwelt, wie absurd unsere Forderungen und Vorstellungen an unsere Babys/Kinder sein können.
Zum anderen räumt González mit Vorurteilen auf, wie z.B. "Wenn Du jetzt Dein Baby nicht schreien lässt, wird es Dir auf der Nase herumtanzen" oder den "Gefahren des Familienbettes" und vielem mehr.
Beim Lesen des Inhaltsverzeichnisses weiß man nicht, wo man zuerst beginnen soll.
Was man in diesem Buch nicht findet, sind Handlungsanweisungen. Das soll man gerade auch nicht. Dieses Buch sensibilisiert, bestärkt und gibt einem einen Anstoß, Situationen neu zu bedenken. Die von González gewählten Beispiele sind äußerst erfrischend.

### IXg.40. KORTE Jochen
## Wie Kinder weniger fernsehen
Herder Spektrum, 2007, 157 S.

Jochen Korte verfasste den Titel seines Ratgebers: "Wie Kinder weniger fernsehen" mit dem Bewusstsein, dass das Fernsehen aus den Wohnzimmern nicht mehr wegzudenken ist.
Im Zeitalter der multimedialen Technik gehören Play- Station, Computer, I- Pod, Handy und das altbekannte Fernsehen zum modernen Leben. J. Korte will mit seinem Buch das Fernsehen nicht verteufeln. Wenn es mit Verstand und in Maßen genossen wird, kann es seiner Meinung nach durchaus eine Bereicherung des Alltags darstellen Er appelliert an die Eltern und regt an, wie sie ihre Kinder anleiten können, vernünftig mit dem Gebrauch des TV-Gerätes umzugehen.
Den zu hohen Konsum bei Kindern und Jugendlichen sowie die oft schlechte Auswahl der Sendungen kritisiert er. Mit verschiedensten Maßnahmen, den Umgang mit dem Fernsehen zu ändern, stellt er vor: z. B. Tagesabläufe der Kinder aufschreiben und gemeinsam analysieren, Fernsehregeln formulieren, Fernseher aus den Kinderzimmern stellen u. v. m.. Eindringlich hebt er hervor, warum zu viel Fernsehen schadet.
Die neusten wissenschaftlichen Erkenntnisse bezieht er in seinen Ausführungen mit ein und unterstreicht die Klage der Lehrer, dass durch den hohen Fernsehkonsum die Lese- und Rechtschreibfähigkeiten der Schüler extrem nachlassen, bzw. zu wenig Potenzial vorhanden ist, um das Lesen auf - und ausbauen zu können.
In vielen Haushalten läuft, wie nach dem amerikanischen Prinzip, der Fernseher von morgens bis abends, so ganz nebenbei. Der Fernseher schiebt in vielen Familien die angeborene Kommunikationsbereitschaft zur Seite.
Eltern, die selber vernünftig mit dem Fernsehen umgehen, wirken entsprechend als positive Vorbilder bei ihren Kindern. Diese Eltern wissen, dass ein Baby nicht vor die Flimmerkiste gehört. Das betont Korte auch, konzentriert sich in seinen Ausführungen aber mehr auf ältere Kinder und deren Eltern.
Grundlegend will er ihnen Möglichkeiten ans Herz legen, gemeinsam den Konsum in den Griff zu bekommen. Viele gute Anregungen, wie Familien einen Weg zu einem überschaubaren Fernsehgucken kommen, zeichnet Korte auf und für die gewonnene Freizeit hat er anspornende Gestaltungsmöglichkeiten parat.
J. Korte schlägt Eltern vor, ihren Kindern zu zeigen, dass sie nicht unter dem Diktat des Fernsehprogramms stehen. Einige Sender haben z.B. Serien massiv ins Programm aufgenommen. So entsteht unterschwellig eine Abhängigkeit des Verbrauchers, weil er in den Soaps mit leben will. Dieses Konsumverhalten kann Suchtcharakter annehmen. Erhält oder holt sich das Kind seine Dosis Fernsehen täglich,dann wird dies zur Gewohnheit. Mit der Zeit kommt es nur noch darauf an, dass die "Kiste" an ist, egal was gerade läuft. J. Korte sagt dazu: "Aufpassen!". Er ermutigt die Eltern und Kinder einfach auch kritischer gegenüber den ausgestrahlten Sendungen zu werden. Also, ein Appell an das Bewusstsein und ggf. auch die Initiative zu ergreifen, sich bei den entsprechenden Sendern zu beschweren. Die Idee finde ich absolut gut.
Eltern, denen die gesunde Entwicklung ihrer Kinder am Herzen liegt und die bereit sind, auch an sich selbst zu arbeiten, kann ich das Buch als Arbeitsgrundlage empfehlen. Ein einfaches Durchblättern des Leitfadens hilft nicht, obwohl es durch Tabellen, kleinen Zeichnungen aufgelockert erscheint. Ein Schritt-für-Schritt-

Durcharbeiten kann durchaus mit etwas Disziplin zum gewünschten Erfolg führen.

IXg.41. HERZ Vroni

## Was Kinder können bevor sie es lernen

Herder Spektrum, 2006, 128 S.

Ein sehr liebevolles Buch, nein dieses Buch ist mit sehr viel Liebe und einem großen Respekt gegenüber Kindern geschrieben. Diese Tatsache hat mir sehr imponiert!
Vreni Merz nimmt den Leser auf eine kleine Reise mit. Sie lässt uns in Lebenssituationen eintauchen und verdeutlicht uns mit weiterführenden Kommentaren das Fühlen und Denken der Kinder. Sie hat so viele gute Gedankengänge. Beim Lesen entstand in mir der Wunsch, sie bei einem Vortrag oder in einem Gespräch kennen zu lernen, denn sie ist eine Botschafterin der Kinder. Sie unterstreicht: "die inneren Kräfte des Kindes sind das beste Kapital unserer Kinder, um für die Anforderungen der heutigen Zeit gerüstet zu sein. Diese verborgenen Anlagen helfen ihnen, erfolgreich und glücklich zu werden - vorausgesetzt sie werden geweckt und gefördert."
Ihr Einfühlungsvermögen, ihr Wunsch sich ganz genau mit der Ursache für eine Situation oder einer Begebenheit auseinander zu setzen, ihre direkte, aber sehr behutsame Art, untermalt durch lyrisch-poetische Gedanken, ziehen den Leser in ihren Bann.
Eltern, die gerne mal eine andere Darstellung von Ratgebern lesen möchten, ist dieses Buch sicherlich eine willkommene Abwechselung. Und wer im pädagogischem Bereich tätig ist, kann mit Hilfe der Texte eine andere Sichtweise erfahren. Das Gesamtwerk wird durch ihre lyrischen Beiträge abgerundet. Daher empfehle ich, während des Lesens ab und zu eine Pause einzulegen, um die Worte auf sich wirken zu lassen.

IXg.42. JUUL Jesper

## Die kompetente Familie

Kösel-Verlag, 2007, 174 S.

Dies ist das neue Buch von J. Juul. Es dreht sich im Kern um die Frage: "Wie verwandeln Eltern liebevolle Gefühle in liebevolles Verhalten?" und basiert auch Erfahrungen des europaweiten Seminar- und Beratungsprojektes "family-lab".
Die kurzen und leicht lesbaren Kapitel behandeln generelle Themen wie Grenzen oder Essen in der Familie und einige Kapitel widmen sich speziellen Themen wie ältere Kinder, Trennung der Eltern und Ratsuchen ("Von der Kunst sich beraten zu lassen"). In jedem Kapitel sind zentrale Punkte visuell hervor gehoben, was den Text auflockert und wichtige Aussagen übersichtlich darstellt. Jedes Kapitel endet mit einem Fazit bzw. einer kurzen Zusammenfassung. Das hilft dem Leser / der Leserin auch noch einmal über das Kapitel zu reflektieren.
Juul veranschaulicht theoretische Konzepte mit Beispielen aus seiner langjährigen Beratungspraxis, regt den Leser / die Lesering auch immer wieder an, sich Fragen zu stellen (Was will ich? Was gefällt mir (nicht)?) und nimmt Mythen und gängige Aussagen ("Du sollst aufessen!") und Ausreden ("Keine Zeit!") unter die Lupe.
Es ist eine informatives Buch für alle Eltern, die interessiert sind, "neue Wege in der Erziehung" (so der Untertitel) kennen zulernen (und umzusetzen).

IXg.43. KARNIAKAN-URBAN Ch. & LEX-KACHEL A.

## Wenn Geschwister streiten

Kösel 2005, 188 S.

Ein ganz tolles Buch!! Allein schon deshalb, weil die Autorinnen gleich in der Einleitung klar und deutlich mitteilen: "Wir bieten Ihnen eine Speisekarte an Übungen an, die Sie nicht alle "abarbeiten" müssen. Suchen Sie sich zunächst einmal das Angebot aus, das Ihnen sofort einleuchtet und für Ihre Situation passend erscheint, und experimentieren Sie damit."
Die Autorinnen, beide Schulpsychologinnen, arbeiten auf drei Ebenen: Fallbeispiel, psychologisches Hintergrundwissen, um als Eltern Verständnis haben zu können und Übungen zum Ausprobieren. Diese Dreigleisigkeit zieht sich durch das ganze Buch.
Sie fangen bei der Beziehung Eltern/Kind/Geschwisterfolge an: Warum und wie vermeiden Eltern das Vergleichen der Geschwister? Wie/was tun bei petzenden Kindern? Umgang mit Schulnoten, Liebesstrategien der Kinder entdecken. Anschließend helfen sie uns, die Individualität unserer Kinder besser kennen zu lernen.
Nach dieser wichtigen Vorarbeit kommt es dann zum Geschwisterstreit: Eltern sollen Vermittler sein, nicht Richter. Verschiedene "Strategien" werden vorgestellt: Erst mal die Gemüter abkühlen lassen, Zeitfenster schaffen, Verträge abschließen, die feierlich von Eltern und Kindern unterzeichnet werden und sichtbar im Haus aufgehängt werden.
Zum Schluss etwas Wesentliches, was allzu oft vergessen wird: Das Klima zwischen den Eltern bestimmt das Klima in der Familie. "Gegenseitige Anerkennung und Wertschätzung sind die Essenz glücklicher Partnerschaften." Miteinander im Gespräch bleiben, einander aufmerksam zuhören sind das A und O! Hier erhält der Leser wieder wertvolle und praktische Tipps!

IXg.44. JUUL Jesper

## Nein aus Liebe

Kösel 2006, 125S.

In diesem Buch vom dänischen Familientherapeuten Jesper Juul geht es um das Nein-sagen. Der Autor nennt ein Nein die "liebevollste aller möglichen Antworten", denn sie erfordert Umsicht, Engagement, Mut und auch Ehrlichkeit von demjenigen, der sie gibt. Juul fordert Eltern auf, ihren Kindern klare und authentische Antworten zu geben, die nicht immer begründet sein müssen, die aber von Herzen kommen sollen - das kann ein Ja oder eben auch ein Nein sein. Er argumentiert, dass kurze, prägnante Antworten (Nein, ich möchte nicht, dass du das jetzt tust!) für Kinder viel einfacher zu verstehen sind als umschweifende Antworten (Wie oft habe ich dir schon gesagt, dass du dafür noch zu klein bist und daher das nicht tun sollst.).
Juul hebt hervor, dass Eltern nie zu den Grundbedürfnissen ihrer Kinder Nein sagen dürfen, wohl aber zu Wünschen und temporären Launen. Er erörtert verschiedene Sorten vom Nein, wie das "reflektierte Nein", das "spontane Nein" und auch Situationen, in denen ein Nein verhandelbar sein kann.
Weiterhin sind spezielle Kapitel dem Nein gegenüber Kindern in verschiedenen Altersstufen gewidmet und ein Kapitel geht auch auf das Nein gegenüber dem Partner ein.
Der Leser/die Leserin wird vom Titel bis zur letzten Seite von der sympathischen Pinguinfamilie begleitet.
Ein gutes, leicht zu lesendes Buch mit kurzen Kapiteln, in welchen Schlüsselaussagen grafisch hervorgehoben sind.

IXg.45. JUUL Jesper

## Nein aus Liebe

Kösel 2006, CD, 60:52 Min.

Dieses Hörbuch ist die dramaturgisch bearbeitete und gekürzte Fassung des Gleichnamigen Buches aus dem Kösel Verlag, gelesen von Irina und Jörg Pilawa.

IXg.46. ROGGE Jan-Uwe

## Das neue Kinder brauchen Grenzen

rororo 2008, 270 S.

Der nun schon 15 Jahre alte Klassiker unter den Erziehungsratgebern ist völlig neu überarbeitet und erweitert worden und ist immer noch sehr empfehlenswert. Wichtige Aspekte aus unserem "modernen Leben" wurden eingebaut, die für die neue Elterngeneration eine größere Rolle spielen, als dies noch vor 15 Jahren der Fall war.
Anhand zahlloser Beispiele aus dem Erziehungsalltag und in der gewohnten lockeren, ironisch-kritischen Art zeigt er Eltern Wege auf, wie sie mit ihren in Kindern alltäglichen und krisenhaften Situationen umgehen können, ohne sie in autoritärer Art und Weise "klein zu machen" und ohne sie auf der anderen Seite ohne Halt und Orientierung allein zu lassen. Das "Grenzen setzen" ist für die Entwicklung der Persönlichkeit eines Kindes wichtig, darf es aber nicht einengen. Diesen Mittelweg zu finden, ist wohl eine der größten Herausforderungen in der Erziehung. Dabei begleitet Jan-Uwe Rogge die Eltern mit viel Kompetenz und Sensibilität für das kindliche Empfinden und die elterlichen Unzulänglichkeiten. Dabei hält er oft genug Letzteren den Spiegel vors Gesicht und macht deutlich, dass die Selbsterziehung der Eltern auch dazu gehört.

IXg.47. ROGGE Jan-Uwe

## Von wegen aufgeklärt!

**Sexualität bei Kindern und Jugendlichen**

rororo 2008, 252 S.

Die Bücher dieses Autors können als "valeur sûre" gelten, so bekannt und beliebt sind sie seit Jahrzehnten. Der vorliegende Titel macht da keine Ausnahme. Wissenschaftlich fundiert und durch viele Fallbeispiele angenehm praxisbezogen begleitet der Autor den Leser durch das eher ungeliebte Aufklärungsthema.
Trotz einer bemerkenswerten Bandbreite ist es unvermeidlich, dass im Laufe der Erziehungsarbeit Situationen auftreten werden, die nicht in diesem Buch angesprochen wurden. Mit den darin festgehaltenen Grundsätzen gibt Jan-Uwe Rogge den Eltern Rüstzeug in die Hand, auf das sie im Krisenfall zurückgreifen können. Angenehm bei diesem Autor ist auch, dass er zwar von verschiedenen (manchmal grenzwertigen) Elternpraktiken sachlich berichtet, stets aber seinen eigenen Standpunkt daneben stellt und diesen auch plausibel begründet.
Ein rundum gelungenes Buch, das alle Erzieher gelesen haben sollten.

IXg.48. NEUMANN Ursula

## Lass mich Wurzeln schlagen in der Welt

Kösel 2004, 140 S.

Wer schon Bücher über Mutter-Baby-Bindung, die Kompetenzen oder die Gehirnentwicklung des Säuglings gelesen hat, wird in diesem Buch nicht viel Neues finden. Wer aber ein interessantes Buch mit kurzen aber umfassenden Informationen über die Bedürfnisse von Säuglingen sucht, der kann hier fündig werden. Der persönliche Stil der Autorin ("Hier berichte ich von zwei Müttern…") mit direkter Ansprache an die Leserin ("Beobachtungen, die auch Sie als Mutter bei Ihrem Baby nachvollziehen können…") mag gefallen oder auch nicht. Er mag auf die langjährige Erfahrung der Autorin als Psychotherapeutin zurückzuführen sein. Sie schöpft einige Beispiele aus dieser Erfahrung, die sie interpretiert, aber was die Autorin mit diesen Fällen konkret sagen oder zeigen will, ist nicht immer klar zu sehen. Dieses Buch auch als "Mut-Mach-Buch" beschrieben, was eine treffende Beschreibung ist.

IXg.49 PREKOP Jirina / HÜTHER Gerald

## Auf Schatzsuche bei unseren Kindern

Kösel Verlag, 2007

Ob mit oder ohne Spaten, diese Buch ruft Mütter und Väter auf, die Schätze, die in ihren Kindern stecken, zu suchen. Vor dem Hintergrund der steigenden Anzahl von Förderungs- und Bildungsprogramme für Kinder haben die Autoren, eine Psychologin und ein Hirnforscher, dieses Buch geschrieben. Sie zeigen, bestätigt von neuen Erkenntnissen der Hirnforschung, dass ohne eine liebevolle Beziehung zu den Kindern weder Erziehung noch Bildung gelingen kann. Um diese Beziehung aufzubauen sollten Eltern ihre Kinder eben als Schätze sehen, die es täglich neu zu entdecken gilt.
Die einzelnen Kapitel behandeln verschiedene Empfindungen und Haltungen wie Vertrauen, Dankbarkeit, Mitgefühl, verzeihen können oder Berührungen zulassen. Nach einer theoretischen Einführung folgt eine Fallstudie, die manchmal etwas überzeichnet scheint, aber die Theorie veranschaulichen. Abschließend nehmen die Autoren noch mal unsere Gesellschaft unter die Lupe und kritisieren, dass sie es sich erlaubt u. a. als Spaßgesellschaft, durch passiven Medienkonsum, Überreizung Verwöhnung und Vernachlässigung der Kinder diesen Goldschatz – in den Worten der Autoren – zu Blei werden zu lassen. Kann man persönlich dagegen ansteuern? Ja, sagen die Autoren im letzten Kapitel (aber was zu tun ist, können Sie ja selbst nachlesen).

IXg.50. HÜTHER Gerald

## Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn

Vandenbeck & Ruprecht 2007, 140 S.

Hinter diesem ungewöhnlichen Titel verbirgt sich ein kleines, kurzweiliges Buch, welches im Grunde eine schallende Ohrfeige für unsere Gesellschaft ist. Auch wenn die Kapitelüberschriften des Buches "normalen" Bedienungsanleitungen von Geräten gleichen – von "Entfernung des Verpackungsmaterials" über Aufbau, Einsatz und Installation bis zu Unterhaltungs-, Wartungsmaßnahmen und Störfällen – der Inhalt bringt dem Leser neueste Ergebnisse aus der Hirnforschung nahe ohne theoretisch oder trocken zu sein. Aber Vorsicht, so warnt selbst der Autor, diese ist kein Buch mit einer Schritt-für-Schritt Anleitung. Der Autor erwartet geradezu eine Verunsicherung des Lesers über die bisherige Nutzung seines Gehirns. Er kritisiert die "Bedienungsfehler" unserer schnelllebigen Gesellschaft, die Umweltzerstörungen zulässt, sich mit Kurzurlauben, Horrorvideos oder belanglosen internet-chats unterhält und eine Vielzahl von Pillen und Mittelchen für die verschiedensten Probleme bereithält. Was anstelle dessen zu tun wäre, ist eine optimale Nutzung des eigenen Gehirns – und dieses auch unseren Kindern vorzuleben. Ein empfehlenswertes Buch, was zum Nachdenken (Gehirnnutzung!) anregt.

Ixg.51. RERNZ-POLSTER Herbert

## Kinder verstehen

**Born to be wild: Wie die Evolution unsere Kinder prägt**

Kösel Verlag 2009 511 S.

Nein, dies ist nicht ein weiterer Erziehungsratgeber für Eltern! Es ist vielmehr ein Einblick in die evolutionsbiologische Entwicklung der Menschheit und zeigt anhand vieler Beispiele, wie prägende Erfahrungen in den Kulturen der letzten 100.000 Jahre auch heute noch in unseren Menschenkindern nachklingen. So eröffnet sich ein neuer Blick auf das "unerwünschte" Verhalten von Kindern (Schreien, großes Bedürfnis nach Körperkontakt, häufigem und langem Stillen, Verweigerung mancher Nahrungsmittel, Fremdeln, Trotzverhalten), der ein anderes Verständnis ermöglicht und somit für mehr Gelassenheit in der Kindererziehung sorgen kann. Dabei beschränkt sich der Autor, von Beruf Kinderarzt, nicht nur auf den Input der Eltern für eine gesunde Entwicklung der Kinder, sondern schließt auch die Gesellschaft im Allgemeinen und die Kinderbetreuungsmodelle im Besonderen in seine Betrachtungen mit ein.
Das Buch ist gut gegliedert und interessant zu lesen. Empfehlenswert, nicht nur für Eltern.

IXg.52. ROGGE Jan- Uwe

## Kinder dürfen aggressiv sein

rororo 2007, 317 S.

Der bekannte Autor Jan-Uwe Rogge behandelt in diesem Werk das Thema „erlaubter“ Aggression. So ganz neu ist dieses Thema nun nicht(siehe Kommentar Rückseite). Ausgehend vom lateinischen Ursprung (aggredere= heran gehen an etwas) sind Themen von Aggression und Gewalt in aller Munde und Publikationen zu finden. Sicherlich oft polemisch, Schuldige suchend. Der Autor beschreibt hingegen Gründe und Absichten kindlicher Provokation, kindlichen Austestens und anderer Motivationen als positive Kräfte für (Weiter)Entwicklung. Eltern, Erzieher und Begleiter unserer Kinder müssen diese nur verstehen und beantworten, bzw. reagieren lernen, ggfs. die Transaktionen durchkreuzen! Hierzu gibt Jan-Uwe Rogge Hilfestellung durch viele Fallbeispiele aller Altersstufen, Geburt bis Adoleszenz. Wichtiges Kapitel 4 differenziert zwischen Strafe, logischer Konsequenz, zu lernenden Regeln. Ich-Botschaften sind konstruktiver als herabsetzendes: “ Du aber machst immer….“. Dauerhaft hilfreich für beide Seiten ist es, Konflikte aufzunehmen statt zu unterdrücken, das natürliche Selbstbewusstsein zu stärken, um gewalttätiges Verhalten unnötig werden zu lassen.
Wichtig ist für Kinder auch die Erfahrung, dass sich “ konstruktive Konfliktlösungen lohnen “, so der Autor.
Danke, Herr Rogge für dieses Buch und das Aufwecken vieler Eltern („ nicht die Kinder haben das Problem, sondern die nicht verstehenden Eltern!)
Aber: es hätten ein paar Fallbeispiele weniger sein können!

IXg.53. HODGKINSON Tom

## Leitfaden für faule Eltern

Rororo 2011 ,316 S.

„Das Entscheidende am Elternsein ist nicht, was Sie tun, sondern welche Beziehung Sie zu Ihrem Kind haben… Eine gewisse Dankbarkeit dafür, dass sie in unser Leben getreten sind, könnte ein guter Anfang sein.“ Soweit das Zitat des Autors.

Bei diesem Titel beginnt Lesen mit Spannung: “Faule Eltern???“ Wo uns die Vielzahl an Erziehungsratgebern zu mehr und mehr Infragestellen bringt? Elternsein immer problematischer zu werden scheint? „Er (Tom Hodgkinson) beschäftigt sich mit neuen Wegen zu einer lustvollen Erziehung und zeigt, wie wir dem Teufelskreis aus straffen Stundenplänen, Leistungsdenken, teuren Freizeitaktivitäten, Kommerz und Verunsicherung entkommen und stattdessen Kreativität, Unabhängigkeit und Selbstvertrauen für unsere Kinder zurückerobern können.“ (Zitat)

Das Buch ist mit soviel Humor und Leichtigkeit geschrieben, dass Lachen zum Programm gehört, die ach so strengen Gedanken aufgebrochen werden. Es ist tatsächlich so einfach!! Wenn Elter sich zurückzieht aus Strenge, Regeln und deren „Verfolgung“, also FAUL ist, dann haben Kinder tatsächlich die Chancen zu freiheitlichem Lernen und Handeln, Motivation und Selbstwertgefühl wie z.B. beim Frühstückmachen für faul im Bett liegende Eltern.

Faule Eltern zu sein, hat nichts zu tun mit Erziehung a là „Laissez faire, laissez aller“, sondern mit Aufmerksamkeit und Hilfsbereitschaft da zu sein, wenn Eltern wirklich gebraucht werden und das Kind zu lassen.

Das Buch endet mit einer Literaturliste unverzichtbarer Bücher – da bildend - von Grimm bis Defoe über Conan Doyle bis Kipling. In seiner Geschichte mit seinen drei Kindern ersetzte das wichtige Vorlesen viel Anderes wie Streit, Langeweile (auf Reisen, beim Arzt), Computer- und Fernsehexzesse. Tom Hodgkinson hat seinen Fernseher aus dem Fenster geworfen!

Sicher möchte nicht jeder all dies nachahmen, aber Tom Hodgkinson lädt auf sympathisch provozierende Art ein zur „Stress“reduktion.

IXg.54. LAUFF Werner

## Das Elterndiplom oder Erziehung verstehen

Gütersloher Verlagshaus 2010, 237 S.

Werner Lauff ist Professor für Erziehungswissenschaften in Hamburg und Vater von 6 Kindern .Er versucht, Er-ziehung und Beziehung in ihren Wort-Sinn-Wurzeln verständlich zu machen und ein „Gedankengebäude von Erziehung“ zu konstruieren. Er schreibt bewusst keinen Ratgeber, da diese wirken wie ein „Medikament, von dessen Einnahme ich mir erhoffe, dass das Kind hinterher gesund ist.“

Für Werner Lauff ist Kind-Sein, Eltern- ,Gesellschaft-Sein ein ständig in Wandlung befindlicher Prozess, der sich in dynamischen Dreiecken beschreiben und erfassen lässt: Befruchtung-Empfängnis-Einnistung…Nähren, um zu wachsen- führen, um zu lernen- lassen, um zu reifen…Ansprechende Ausdrucksweisen, um Er-Wachsen anschaulich zu machen auf das Ziel hin:“ körperlich gesund, geistig klar, seelisch ruhig“ zu werden.

Elternbildung, so sagt Werner Lauff, ist keine Anleitung, sondern eine Verortung im großen Erziehungsgebäude .Er fordert für die Eltern Zurücknahme ihrer naturgegebenen Kompetenz! Über diese Kompetenz stellt die heutige Gesellschaft sozialpsychologische Aspekte- Eher werden die Kinder therapiert als die Eltern erzogen oder auch erziehungsfähig gemacht. „Erzieher“ als sogenannte Experten haben übernommen, was archetypisch in elterlicher Verantwortung ist. Doch was brauchen Eltern??? Der Autor: „Drei Säulen sollen die Bildungsarbeit in der Elternuniversität tragen:

1.Das Prinzip der Lebensfreude

2.Die intuitive Vernunft der Eltern

3. Das Fachwissen der Forschung, fokussiert durch die Notwendigkeiten der Erziehung.“

Das “Erziehungsdiplom“ kann verunsicherten Eltern sehr helfen, ihre Position neu zu bestimmen, Selbstbewusstsein zu entwickeln, auch NEIN zu sagen, wenn die elterliche Kompetenz in Frage gestellt wird oder sogar übergriffig angegangen würde.

Es darf auch sein , dass wir Eltern wieder mit Freude und Leichtigkeit eben solche sind ... Eltern

IX.g.55.BAER Udo/FRICK- BAER Gabriele

## Wie Kinder fühlen

**Bibliothek der Gefühle**

Beltz Verlag 2010, 142 S.

Es gibt viele Ratgeber zum Thema Kindererziehung bzw. Verhaltensauffälligkeiten von Kindern, doch der Frage nach den typischen Gefühlen von Kindern wird selten nachgegangen. Deshalb widmen die Autoren einen Band ihrer Reihe „Bibliothek der Gefühle“ der emotionalen Lebenswelt der Kinder, die sich von derjenigen der Erwachsenen unterscheidet, auch deshalb, weil die Emotionen für die Kinder noch neu sind und sie erst nach und nach lernen, damit umzugehen und sie auszudrücken. Die Autoren stellen anhand ihrer Erfahrungen aus ihrer therapeutischen Praxis fest, dass Kinder oft keine oder keine angemessene Antwort auf ihre Gefühle erhalten und beschreiben deren Reaktionen, wenn sie mit ihren Emotionen allein bleiben oder ihnen keinen Raum geben dürfen. Jeweils fünf Thesen dazu, was Kinder brauchen, um „fühlen zu lernen“ und was Erwachsene im Umgang mit Kindergefühlen brauchen, helfen den LeserInnen, (ihre) Kinder in deren emotionaler Entwicklung zu unterstützen. Der schmale Band ist darüberhinaus dicht gefüllt mit lebensnahen, praktischen Informationen und wertvollen Gedankenanstößen zu den unterschiedlichsten kindlichen Emotionen – von Liebe über Schuld, Angst und Gerechtigkeitsgefühl bis hin zu Trauer und Gefühllosigkeit.

IXg.56. ZIMPEL André Frank

## Lasst unsere Kinder spielen!

**Der Schlüssel zum Erfolg**

Vandenhoeck & Ruprecht, 2011, 158 S.

Der erste Absatz des Vorwortes von Gerald Hüther zu diesem Buch lät (hoffentlich) aufhorchen. Er schreibt: „Wenn Kinder nicht mehr frei und unbekümmert spielen können, so ist das ein untrügliches Zeichen einer schweren Störung … nicht bei den Kindern, sondern bei denjenigen Personen, die den Kindern ihre angeborene Lust am freien, unbekümmerten Spiel geraubt haben.“

Lasst die Kinder spielen! Dieser Aufruf des Autors, einem Professor für Erziehungswissenschaften, zieht sich wie ein roter Faden durch das gesamte Buch, das in drei Teile durch folgende Thesen gegliedert ist:

Spiel befreit das Denken von der Wahrnehmung.

Spiele zeigen die nächste Entwicklungsstufe an.

Spielen optimiert das Verhältnis von Aufmerksamkeit und Lernen.

In einer Zeit, in der die Industrie in den Kindern vor allem Konsumenten sieht und die Kinder dementsprechend von Spielzeug (meist sinnlosem) überschüttet werden und die Eltern in der Sorge um das Beste für ihr Kind sie ab der Schwangerschaft mit allen möglichen „Födermanahmen“ regelrecht überfordern, ist ein Buch mit diesem Titel absolut notwendig.

Ob es jedoch dem Autor gelingt (werdende) Eltern mit dieser doch sehr wissenschaftlichen Abhandlung zu fesseln, hängt wohl vom/von der Leser/in ab, der durch das ganze Buch hindurch alle namhaften Erziehungstheorien insbesondere die Bedeutung des Spiels betreffend kennenlernt. Dabei wird „spielen“ wissenschaftlich analysiert und beschrieben. Wer die Ausdauer aufbringt, sich durch das gesamte Buch zu lesen, wird am Ende verstehen, dass Spielen keine vertane Zeit ist, sondern die Grundlage für die Entwicklung von Fantasie, Kreativität und geistige Entwicklung.

# IXh. Gesunde Ernährung für Babys und Kleinkinder

Die hier aufgelisteten Bücher sind interessant und empfehlenswert, widersprechen sich jedoch zum Teil ganz erheblich, weil sie unterschiedlichen Ernährungsphilosophien entspringen. Die Informationen zum Stillen sind z.T. haarsträubend und veraltet, sollten also besser nicht beachtet werden. Auch die Altersangaben für verschiedene Breie entsprechen nicht den allgemeingültigen Empfehlungen. Unsere Beikost Broschüre stellt zu diesem Thema eine gute Basis dar.

IXh.1. DANNER Helma

**Die Bio-Kost für mein Kind**

Econ und List, 1998, 224 S.

Die biologische Ernährung von Säugling und Kleinkind

Ratgeber für die biologische Vollwerternährung in den ersten Lebensmonaten (Frischkornbreie usw.)

IXh.2. FISCHER Elisabeth

**Natürlich kochen für Babys und Kleinkinder**

**Gesundes aus der vegetarischen Küche**

Mosaik, 1998, 127 S.

Die ersten 20 Seiten enthalten die theoretische Einleitung von der Muttermilchernährung als erste Vollwertkost bis zur Einführung des ersten Breis. Leider gibt es hier eine kleine Fehlinformation: Bei gestillten Babys wird in Ausnahmefällen zufüttern von Wasser empfohlen. In vielen Studien konnte aber bewiesen werden, dass in genau diesen Ausnahmefällen weiterstillen ohne Wasser das Sicherste ist. Insgesamt ist dieses Buch sehr informativ und behandelt wichtige Themen wie Zucker, “ein Löffelchen für Mama”, selbstmachen oder kaufen. Leider sind die Altersangaben etwas verwirrend, genausowie die Richtlinien dass nach 2 Wochen 100-150g gegessen werden. Dies kann falsche Erwartungen entstehen lassen. Vollmilch und Eier werden recht früh eingeführt (ab 6. respektiv ab 7. Monat), dies könnte eventuell Allergien auslösen. Leider wird nicht an ein Weiterstillen übers erste Lebensjahr hinaus gedacht sondern bis Anfang des 2. Lebensjahres sind alle Milchmahlzeiten ersetzt.
Abgesehen von diesen Einschränkungen sind die Breirezepte einfach, es wird bewusst auf eine zu große Vielfalt verzichtet. Die Familienrezepte für Kleinkinder samt Familie sind mit phantasievollen Namen ausgestattet, einfach nachzukochen, sehen appetitlich aus und schmecken. Sie geben wichtige Impulse zur undogmatischen, fast fleischlosen Ernährung. Mit den oben erwähnten kleinen Einschränkungen empfehlenswert.

IXh.3. KÜHNE Petra

**Säuglingsernährung**

Arbeitskreis für Ernährungsforschung e.V., 1999, 104 S.

Das Buch behandelt die Ernährung des Säuglings aus der Sicht der anthroposophischen Menschenkunde. Ein Kapitel befasst sich mit dem Stillen, die hier aufgeführten Informationen entsprechen nicht den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Ein weiteres Kapitel erklärt die Selbstzusammenstellung von Flaschenkost mit genauen Hinweisen zur eigenen Herstellung von Säuglingsernährung auf Kuhmilchbasis mit Getreideschleim, glutenfreier Babymilch und getreide- und milchfreier Säuglingsnahrung. Das größte Kapitel ist der Beikost, ihrer Auswahl und Zusammensetzung gewidmet. Das Buch enthält ebenfalls Ratschläge für die Kleinkinderernährung bis ins zweite Lebensjahr.

IXh.4. MOLL Ralf / SCHAIN-EMMERICH Ute

**Natürliche Nahrung für mein Baby**

Fit fürs Leben-Naturviva Verlag, 1999, 125 S.

Dieses Büchlein gibt einen Überblick über natürliche Ernährung für Mutter und Kind. Wichtige Basisinformationen zum Stillen sind nachzulesen, ebenso Hinweise für Flaschennahrung auf Basis von Stuten- oder Ziegenmilch, Mandelmilch oder industrielle Säuglingsanfangsnahrung. Außer den ernährungsspezifischen Hinweisen, liefert es auch Basisinformationen über die verschiedenen Nahrungsmittel und Erklärungen dazu, wie die Etiquettierung der käuflichen Breie zu deuten sind. Die Autoren liefern für die Einführung der festen Beikost einfache und sinnvolle Rezepte und ein Abstillplan. Letzter scheint doch recht rigide (feste Zeiten für die Mahlzeiten) und es wird unterlassen, darauf hinzuweisen, dass das Stillen auch nach dem ersten Lebensjahr noch möglich und sinnvoll ist. Das Thema Allergieprophylaxe geht wie ein roter Faden durch das ganze Buch. Unter dem Titel "Allergien und Infektionen: Brauchen Kinder Infekte", findet sich am Ende des Buches noch ein wichtiges Kapitel.

IXh.5. MOLL Ralf / SCHAIN-EMMERICH Ute

**Mon Bébé Bio**

**L’alimentation naturelle de la maman et du bébé**

(idem Natürliche Nahrung für mein Baby)

Terre Vivante, 2000, 117 p.

Ce petit livre donne un aperçu sur l'alimentation naturelle de la maman et du bébé. Les informations élémentaires sur l’allaitement y sont intégrées, de même que les directives pour la préparation de biberons à la base de lait de jument, lait de chèvre, lait d’amandes ou lait industriel. En plus des conseils diététiques il fournit des informations de base sur les différents aliments et donne des explications concernant l'étiquetage des denrées préparées. Pour l'introduction des solides dans l'alimentation du bébé il fournit des recettes utiles et simples, ainsi qu'un planning de sevrage qui semble assez rigide en fixant des heures de repas et en ne mentionnant nullement que l'allaitement maternel reste possible après le premier anniversaire. La prévention des allergies se retrouve à travers tout le livre avec à la fin un petit chapitre nommé: Allergies et infections des enfants: les infections sont-elles utiles?

IXh.6. RENZENBRINK Udo, Dr. med.

**Ernährung unserer Kinder**

Verlag Freies Geistesleben, 1998, 306 S.

Das Buch vermittelt Grundzüge der anthroposophisch orientierten Ernährungskunde und gibt praktische Anleitungen für die vollwertige Ernährung der Kinder - von der Schwangerschaft bis zur Pubertät. Es handelt sich um eine grundlegende Betrachtung des Wesens der Ernährung und der Anwendung von Getreide, Heilkräutern, frischem Obst und Gemüse, Nüssen und Beeren. Auch Themen wie gesundes Wachstum, Konzentration, soziales Verhalten und Willensbildung werden behandelt. Das Kapitel über das

Stillen kann man getrost auslassen. Hier wimmelt es von Fehlinformationen und überaltetem Scheinwissen. Auch was die "alternative" Flaschennahrung anbelangt, werden Empfehlungen gegeben, die zu hinterfragen sind.

### IXh.7. SCHÜERMANN-MOCK Iris
## Nudeln, Pommes und was sonst?
Kösel, 1996, 172 S.

Die Grundlagenkapitel über Kinderernährung und Kinderbedürfnisse enthalten viele kritische Informationen und geben Lesern/Leserinnen, die anfangen, sich Gedanken zur Kinderernährung zu machen, viele brauchbare Denkanstöße. Erkenntnisse aus der Vollwerternährung werden mit normaler «Hausmannskost» gekoppelt.
Die Rezepte und Tipps zum alltäglichen Kochen sind gut umsetzbar, vor allem da sie eigentlich nur ein Grundgerüst vorgeben und nicht wie in manchen Kochbüchern 100 verschiedene Ingredienzen empfehlen, die man dann eh nicht zur Hand hat.
Weitere Kapitel sind: Mit allen Sinnen genießen - Kinder in die Küche - Urlaub vom Esstisch - Kochen wie in Märchen und Geschichten.
Kritisch betrachten wir die leichtfertige Fast-Gleichstellung von industrieller Säuglingsnahrung mit Muttermilch.

### IXh.8. SEESSLEN-HURLER Beate
## Gesunde Küche - fröhliche Kinder
**Erfolgsrezepte für Kinder aus der Bio-Küche**
Text-o-phon, 2000, 153 S.

Das Buch enthält einen theoretischen Teil und einen Rezept-Teil, der nach Jahreszeiten gegliedert ist. Einige spezielle Themen sind: Pausenbrot, Festessen, Grillen usw.
Die Rezepte sind einfach nachzukochen, auch mit Baby auf dem Arm und helfendem Kleinkind. Da zu jedem Menuvorschlag auch eine Nachspeise vorgeschlagen wird, enthält es viele gesunde Dessertrezepte. Gekocht wird mit Vollkorn, ohne Fleisch und ohne industriellen Süßstoff.

### IXh.9. SPEICHERT Horst
## Süße Sachen
**Ein Rezeptbuch für gesunde Naschereien**
rororo TB, mit Kindern leben, 1989, 185 S.

Dieses Buch ist mehr als nur ein Rezeptbuch, denn im ersten Teil wird über die süße Sucht und ihre Folgen informiert und kritisch analysiert. Eine Warenkunde leitet zum Rezeptteil über. Die Rezepte welche alle schnell zubereitet sind, bieten eine vollwertige, gesunde Alternative und stillen das Verlangen nach Süßem. Da sie nicht aufwendig sind, lassen sie sich leicht zusammen mit Kleinkindern und Kindern ausprobieren. Wer allerdings feine Konditoreispezialitäten auf Vollwertbasis sucht, hat besser sich ein anspruchsvolles, spezielles Vollkornbackbuch anzuschaffen.

### IXh.10. GONZALES Carlos Dr.
## Mein Kind will nicht essen
La Leche Liga, 2002, 206 S.

Dies ist ein wichtiges Buch für Eltern, welche mit dem im Titel genannten Problem geplagt sind und für alle Eltern, da es wichtige Informationen und Hintergrundwissen rund um Baby- und Kinderernährung liefert mit einem Hauptaugenmerk auf der Beikosteinführung. Es ist auch empfehlenswert für alle, die beruflich mit Baby- und Kinderernährung zu tun haben (Kinderärzte/innen, Mitarbeiter/innen von Säuglingsberatungsstellen Betreuer/innen in Kinderkrippen, Großeltern). Insgesamt ist es eine Wohltat dieses Buch eines Kinderarztes zu lesen, da es sich positiv abhebt von den Schuldzuweisungen an Eltern oder die Kinder, die man gewohnt ist und welche in den Fallbeispielen auch dieses Buch illustrieren.
Es gibt einige kleine Anmerkungen zu machen:
Auf Seite 37 sind die Tabellen dem Text falsch zugeordnet und Tabelle 3 fehlt.
Auf Seite 39 würde das Erwähnen der Studien welche aufzeigen, dass gestillte Kinder später im Leben weniger dick werden, gut hinpassen. Einige neue waren aber bei Drucklegung der spanischen Ausgabe noch nicht bekannt.
Auf Seite 86 wurde das Resultat der WHO Expertengruppe, das nach Durchsicht von mehr als 3000 Studien 2001 zustande kam und sechs Monate ausschließliches Stillen heißt, die Studie mit den 18 Babies vorteilhaft ersetzen.
Das Buch ist einfach zu lesen, durch den besonderen Humor des Autors und seiner Art und Weise zu einfachen logischen Schlußfolgerungen zu kommen, auch sehr überzeugend in der Argumentation.
Besonders empfehlenswert!

### IXh.11. GRIMM Hans-Ulrich / SABERSKY Annette
## Mund auf, Augen auf
Droemersche Verlagsanstalt, 2002, 288 S.

Dies ist ein absolut lesenswertes Buch für Eltern von Babys, Kleinkindern und Kindern. Es wird Wissenswertes rundum die Ernährung für die verschiedenen Altersparten vermittelt, z.B. über den "Wundertrank Muttermilch", über "Brei aus dem Gläschen?", weitere Kapitel widmen sich Vitaminen, Zuckerverstecken, Geschmacksentwicklung und Aromastoffen. Jedes Kapitel, obwohl gut gefüllt mit Fakten, ist leicht lesbar und schließt mit Tipps ab, welche den/die aufgerüttelte(n) Leser/in jetzt nicht allein lassen. Selbst als Eltern größerer Kinder ist das Lesen aufschlußreich, da man/frau z.B. erfährt, dass Brötchen von Mc Donalds Gips als Zutat erhalten, wieviel Zucker in den Frühstückscerealien wie Smacks, Pop et Co. enthalten sind, wie sich Fruchtsaft und Limonaden zusammensetzen und wie sich dies auf die Zahngesundheit auswirkt.
Das Buch wird abgerundet durch ein mehr als 80 Seiten dickes Lexikon, das alle Wörter rundum Ernährung noch einmal aufgreift und erklärt.
Das Buch ermutigt Eltern die Ernährung ihrer Kinder stärker selber zu bestimmen und sich auf keinen Fall den schönen Versprechungen aus der Werbung kritiklos hinzugeben.
P.S. Leider erhält dieses Buch, das 2002 gedruckt wurde, noch die veraltete Empfehlung der Beikosteinführung zwischen 4-6 Monaten. Dieser Mangel ist der einzige, der zu beanstanden ist, die restlichen Informationen geben einen guten Überblick über die jetzt schon bekannten Gefahren der "Convenience-Ernährung" für die Gesundheit der jetzigen Generation.

### IXh.12. OBERBEIL Klaus / LENTZ Christiane Dr. Med
## Obst & Gemüse als Medizin
Südwest Verlag, 2003, 292 S.

Wussten Sie, dass Avocado ideale Eiweißlieferanten sind für stillende Mütter und dass Kohlrabi die Stimmungslage verbessert und dabei hilft, Stress besser zu bewältigen? Diese und viele andere Informationen bekommen Sie in diesem gut aufgemachten und schön illustrierten Buch. Es richtet sich nicht speziell an schwangere oder stillende Mütter, sondern ist für die ganze Familie gedacht. Die Autoren, ein Medizinjournalist und eine Ärztin, beschreiben in den ersten zwei Teilen die Besonderheit, die Herkunft und die Wirkstoffe vieler Arten von Obst und Gemüse, geben Hinweise für den Einkauf und die Zubereitung. Im dritten Teil sind alphabetisch geordnet verschiedene Erkrankungen und Beschwerden aufgeführt mit entsprechenden Hinweisen für eine Harmonisierung, Linderung oder gar Heilung durch geeignetes Obst und Gemüse. In allen drei Teilen sind zahlreiche Gesundheitsrezepte angegeben, die leicht und schnell zubereitet sind. Am Ende des Buches gibt es noch einen Rezeptteil mit etwas aufwändigeren Gerichten. Dieses Buch verdeutlicht sehr klar, wie wichtig eine ausgewogene Ernährung mit reichlich Gemüse und Obst ist und wirkt sehr motivierend, was die Umsetzung dieses Wissens im Alltag anbelangt. Fast gegen alles ist ja bekanntlich ein Kraut (oder Gemüse oder Obst) gewachsen. Der Hinweis, dass biologischer Anbau gesündere Pflanzen hervorbringt, die dem Menschen noch mehr Qualität bringen und seine Gesundheit nicht mit chemischen Rückständen aus Düngemitteln und Insektiziden belasten, wäre angebracht gewesen, fehlt aber leider. Dennoch ein empfehlenswertes Buch für alle, die die Ernährung der Familie und damit auch die Verantwortung für ihre Gesundheit wenigstens zum Teil in die Hand nehmen wollen.

IXh.13. KELM-KAHL Inge

## 100 Fragen: Die beste Ernährung für Babys

Rororo, 2004, 95 S.

Eine wahre Fundgrube für Schwangere! Es ist selten, dass in einem Buch so knapp und klar und dennoch kompetent und in erfrischender Art und Weise informiert wird. Gerade das Thema Ernährung eignet sich für die Form von Frage und Antwort sehr gut. Der/Die Leser/in erfährt, warum eine ausgewogene Ernährung inder Schwangerschaft so wichtig ist und wie sie ohne riesigen Aufwand umzusetzen ist. Nicht nur um Nährstoffe, Vitamine und Mineralien drehen sich die Fragen, sondern auch darum, wie der Durst gesund gelöscht werden kann. Spezielle Kapitel sind dem Thema Gewicht in der Schwangerschaft und Genuss ohne Reue gewidmet. Es wird aufgezeigt, wie die richtige Ernährung bei verschiedenen Beschwerden in der Schwangerschaft helfen kann und ein Kapitel behandelt die besondere Ernährung bei Schwangerschaftsgestose.
Hervorzuheben sei noch die Tatsache, dass wirklich sehr viele konkrete Hinweise und praktische Tipps in diese Antworten eingepackt wurden und dass alle Informationen ohen den erhobenen Zeigefinger witergegeben werden. Verschiedene gesunde Rezepte sind eingebaut, einige davon sehr schnell zubereitet. Die Gesamtgestaltung ist ansprechend und die paar schönen farbigen Fotos machen Lust auf frisches Gemüse und Obst und eine gesunde Kost.

IXh.14. EUGSTER Gabi

## Babyernährung gesund und richtig

Urban und Fischer,2005, 96 S.

Dieses Buch ist super! Es ist das erste Buch zum Thema Baby- und Kleinkindernährung, das ich gelesen habe, an dem ich nichts auszusetzen hatte. Alle Informationen über das Stillen, die erste Beikost und das Essen von Kleinkindern am Familientisch entsprechen den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation und beruhen auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen.
Wenn es auch im Titel heißt "gesund und richtig", so verzichtet die Autorin völlig auf den erhobenen Zeigefinger. Sie setzt einige Leitplanken einer gesunden Babyernährung, berücksichtigt aber sehr stark die individuellen Vorlieben und Entwicklungswege der Kleinen. Alle wichtigen Fragen, die junge Eltern sich stellen, werden kompetent behandelt: Wie lange voll stillen? Wann und wie mit Beikost beginnen? Welche Lebensmittel wann einführen? Selbst zubereiten oder Gläschenkost? Worauf im ersten Lebensjahr verzichten? Was beachten zur Allergieprophylaxe? Wie übergehen vom Brei zum Familientisch? usw.
Die Autorin liefert außerdem gesunde Rezepte für das Alter von 6-12 Monaten und leckere Familienrezepte, die auch für die Kleinen im zweiten Lebensjahr geeignet sind.
Im Kapitel "Besondere Situationen und Probleme mit kleinen Essern" geht sie auf Situationen ein, in denen Eltern sich Sorgen machen: wenn die Kleinen krank sind, wenn sie zu "dick" oder zu "dünn" sind, wenn sie erst spät feste Kost annehmen oder immer nur wenig essen, wenn sie sehr "wählerisch" sind, wenn ein erhöhtes Allergierisiko besteht, usw.
Im letzten Kapitel behandelt sie die Grundlagen der Ernährungslehre für Kleinkinder und beschreibt die Nahrungsbestandteile und ihre Funktionen.
Dieses Buch halte ich für absolut empfehlenswert, nicht nur für Eltern, sondern auch für Alle, die beruflich mit Babys, Kleinkindern und ihren Eltern zu tun haben!

IXh.15. CRONJAEGER Marietta

## Das Breikochbuch

Kösel-Verlag, 2006, 127 S.

Einige Einschränkungen zu diesem Buch vorweg: Alles wird ein bisschen früh eingeführt. Mit der Beikost soll nach Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation erst nach dem vollendeten 6. Lebensmonat begonnen werden und das Stillen wird neben gesunder Beikost empfohlen bis ins zweite Lebensjahr oder noch länger. Solange kann durchaus auf Kuhmilch verzichtet werden. Auch die Einführung von Getreide, Fleisch und Eiern kann auf später verschoben werden, als die Autorin im Rezeptteil angibt.
Von diesen Anmerkungen abgesehen, findet der/die Leser/in in diesem Buch durchaus wichtige Informationen rund um die erste Beikost und einen umfangreichen Rezeptteil. Zahlreiche leckere Rezepte fürs erste Lebensjahr und darüber hinaus werden gegliedert in u.a. Gemüsebrei, ohne und mit Fleisch, Obstmus, Getreide-Obst-Brei, Milchbrei, Frühstücksideen und Abendbrot für Kinder ab 12 Monaten. Einige davon erscheinen begabten Köchen und Köchinnen vielleicht als sehr simpel und sie wundern sich darüber, dass man dazu ein Rezept schreiben muss. Andere Anregungen wiederum sind sehr ideenreich und absolut brauchbar. Für Eltern, die auf der Suche sind nach konkreten Anleitungen, durchaus lesenswert.

IXh.16. HILSBERG Regina

## Meine Suppe ess ich nicht

rororo, 1995, 222 S.

Regina Hilsberg ist eine gebildete, praktisch orientierte, emotional intelligente, familienerfahrene und an Alles denkende Frau. Deshalb wird der Titel "Meine Suppe ess ich nicht" diesem Buch ganz und gar nicht gerecht: denn nur Eltern, die der Meinung sind, dass ihr Kind nicht genug esse, greifen zu diesem Buch.
Der Untertitel "Kultur und Chaos am Familientisch" ist der richtige Titel für dieses Buch! Frau Hilsberg geht gründlich auf jeden Aspekt unserer Esskultur ein: der soziale, emotionale, psychologische, rhythmische, historische, biologische und praktische Aspekt: mit/ohne Kinder Kochen, das Kleckern, die Essgier, beim Essen sprechen usw. Solidarität und Konkurrenz der Esser, wenn Gäste kommen, die Familie zu Gast ist oder ins Restaurant geht, Essen mit den Großeltern, usw. Gerade eine Familie, in der das "zuviel Essen" ein Thema ist, wird in diesem Buch fündig: hier gibt es keine Diät! Sondern dieses Buch hilft uns bewusst zu werden, was beim Essen so alles in uns und mit uns, einzeln und gemeinsam, geschieht.
Ein Kochbuch beschreibt den materiellen Inhalt unseres Essens, dieses Buch beschreibt alles andere drum herum. Ein wunderbares Buch, das unser Wissen um unser Essen aus geistiger Ebene "vollwertig" werden lässt, auch wenn es schon älter ist.

IXh.17. GÄTJEN Edith

## Das geniale Familienkochbuch

Trias Verlag 2009 212 Seiten

Ja, ein bisschen genial ist es schon, dieses Kochbuch, zumindest aber originell!
Im einleitenden Teil sind allgemeine Hinweise zu gesunder Ernährung zu finden, zu den Inhaltsstoffen der verschiedenen Lebensmittelgruppen und der Zusammensetzung der einzelnen Tagesmahlzeiten.
Das Buch begleitet die Leser/innen durch alle Wochen des Jahres mit jeweils 6 Rezeptvorschlägen pro Woche und der entsprechenden Einkaufsliste. Pro Woche wird außerdem eine Obst- oder Gemüseart vorgestellt, was ihre Herkunft, die Inhaltsstoffe und die Lagerung anbelangt. Die Rezepte orientieren sich an den saisonalen frischen Angeboten, sind vom Zeitaufwand her familienfreundlich und von der Zusammenstellung her gesund, vollwertig und ausgewogen.
Der Autorin geht es darum, im turbulenten Familienalltag, in dem oft aus Zeitgründen und mangelnder Planung letztendlich Spaghetti oder Tiefkühlpizza auf dem Teller landen, Vorschläge und Planungshinweise zu liefern für entspanntes Kochen und vergnügliches Essen. Und … ja, wer sich darauf einlassen kann, dem könnte es gelingen!

IXh.18. EUGSTER Gabi

## Kinderernährung gesund und richtig

Urban und Fischer,2007, 167 S.

Dieses Buch ist das Nachfolgewerk von „Babyernährung gesund und richtig“ und beschäftigt sich mit dem Essen am Familientisch ab dem zweiten Lebensjahr bis zum Jugendalter. Neben den vielen Informationen über die Grundsätze einer gesunden Ernährung, die verschiedenen Nährstoffe und Nahrungsmittel, über die Verdauung und den Ess-Alltag mit Kindern steht der Spaß am Essen im Vordergrund. Dabei wird einerseits klar, dass auch gesundes Essen Spaß macht, andererseits wird aber auch nicht gleich der Zeigefin-

ger gehoben, wenn mal Süßigkeiten oder Fastfood auf dem Programm stehen. Dennoch, eins ist klar: Die Eltern sind für das Angebot verantwortlich, das auf den Tisch kommt, die Kinder entscheiden, was und wie viel sie davon essen möchten!
Auch der Ernährungspsychologie ist ein großes Kapitel gewidmet, ebenso werden Essstörungen und ernährungsabhängige Krankheiten erläutert. Rund 30 Rezepte und ein Anhang mit Angaben zum Tagesbedarf an Vitaminen und Mineralien für Kinder verschiedener Altersklassen und einem E-Nummern-Verzeichnis der verschiedenen Zusätze wie Farbstoffe, Konservierungsmittel usw. runden dieses Buch ab.
Diese Lektüre ist wirklich für Eltern wirklich sehr empfehlenswert, denn sie liefert reichlich Information über Lebensmittel, Geschmacksentwicklung, Appetit und Hungergefühl, Essen und Essverhalten und das stets lebensnah und praxisorientiert.

Ixh.19. GÄTJEN Edith

## Essensspaß für kleine Kinder

### So schmeckt's auch Gemüsemuffeln und Schleckermäulern

Trias Verlag 2008, 154 S.

Dieses Buch liefert zahlreiche Antworten auf die Fragen der Eltern über eine gesunde Ernährung für Kinder ab 11 Monaten bis zum Kindergartenalter. Die Autorin, Oekotrophologin von Beruf, gibt im ersten Drittel des Buches viele Informationen über die Grundlagen einer gesunden Ernährung in den ersten Lebensjahren, über den Umgang mit den individuellen kulinarischen Vorlieben und Abneigungen der Kleinen und über spezifische alphabetisch geordnete Begriffe und Nahrungsmittel. So hilfreich dieser Teil des Buches auch sein mag, so sind mir dennoch einige Punkte aufgefallen, zu denen man auch andere Ansichten haben kann. So wird z. B. empfohlen, Säuglinge zwischen dem 7-11. Lebensmonat abzustillen oder von der Flasche zu entwöhnen. Experten empfehlen hingegen, Kinder neben geeigneter Beikost ab dem 5.-6. Lebensmonat, weiterzustillen bis zu 2 Jahren und sogar darüber hinaus. Den Gemüsemuffeln wird mit allerlei Tricks versucht, das ungeliebte Grün-, Rot- und Gelbzeug dennoch unterzujubeln! Könnte man nicht einfach respektieren, dass das Kind vielleicht zu einem bestimmten Zeitpunkt seine Gründe hat, Gemüse abzulehnen und darauf vertrauen, dass es mit der Zeit doch noch auf den Geschmack kommt?
Zwei Drittel des Buches macht der Rezeptteil aus. Hier gibt es konkrete Anweisungen zu abwechslungsreichen, ansprechenden, zum Teil schnell herzustellenden gesunden Gerichten für morgens, mittags, abends und für zwischendurch! Es werden auch jeweils Variationen vorgestellt und es gibt Angaben dazu, für welchen Esstyp (welche gleich auf der Rückseite des Buchdeckels vorgestellt werden) das Gericht besonders geeignet ist.
Insgesamt ist das Buch sehr ansprechend gestaltet und die zahlreichen schönen Fotos lassen einem das Wasser im Mund zusammenlaufen.

HANREICH Ingeborg

## IXh.20. Essen & Trinken im Säuglingsalter
## IXh.21. Rezepte & Tipps für Babys Beikost
## IXh.22. Essen & Trinken im Kleinkindalter

Hanreich Verlag 2010, 160-192 S.

Die Autorin dieser Bücher ist Ernährungswissenschaftlerin und Laktationsberaterin IBCLC, also beste Voraussetzungen für kompetente Information zum Thema Ernährung in den ersten Lebensjahren.
Im Buch „Essen & Trinken im Säuglingsalter" werden Basisinformationen zum Stillen geliefert (ersetzt keinesfalls ein gutes Stillbuch), und es werden die verschiedenen Möglichkeiten von „Muttermilchersatzprodukten" vorgestellt. Dabei werden die verschiedenen „Alternativen" zu industriell gefertigten Produkten auf Basis von Kuhmilch, wie beispielsweise Stuten-, Soja- und Mandelmilch kritisch betrachtet. Viele Informationen werden geliefert zu den verschiedenen industriellen Säuglingsnahrungen, den Zusätzen und Spezialnahrungen, zur Flaschenzubereitung und den hygienische Vorsichtsmaßnahmen. Die Kapitel zur Einführung der Beikost basieren auf den neuesten Erkenntnissen und geben vielfältige Informationen für die Zusammenstellung einer gesunden Beikost, sowohl für Gläschenkost (dazu gibt es auch noch eine spezielle Beilage mit einer Übersicht über das gesamte Angebot) als auch zum selber Zubereiten.
„Rezepte & Tipps für Babys Beikost" widmet sich dann unter Mitwirken einer weiteren Ernährungswissenschaftlerin, Britta Macho) ausschließlich der Zubereitung einer gesunden und dem jeweiligen Alter des Säuglings angepassten Beikost. Doch vorerst wird dargestellt, wie Eltern erkennen können, wann für ihr Kind der richtige Zeitpunkt für die Einführung der Beikost gekommen ist. Es folgt ein alphabetisch geordneter Teil mit Informationen über die verschiedenen Zutaten und Nahrungsmittel, die für eine gesunde Beikost in Frage kommen. Viele praktische Tipps und ein umfangreicher Rezeptteil mit Beikostfahrplan machen dieses Buch zu einer empfehlenswerten Lektüre für Eltern.
Das Buch „Essen & Trinken im Kleinkindalter" erweitert dann die Spannbreite bis zum Alter von 6 Jahren mit zusätzlichen Informationen zu verschiedenen Getränken und Nahrungsmittelgruppen inklusive Hinweise für den Einkauf. Zahlreiche Fragen werden hier kompetent beantwortet und auch der praktische Ansatz kommt nicht zu kurz. Abschließend geht die Autorin noch auf besondere Situationen ein und was in Bezug auf Ernährung zu tun ist, wenn ein Kind zu dünn, zu dick oder hyperaktiv ist oder wenn es unter Erbrechen, Durchfall oder Verstopfung leidet oder wenn es Allergie gefährdet ist.
Alle Bücher sind vom Konzept her übersichtlich und gut lesbar gestaltet und mit zahlreichen ansprechenden Fotos und ansprechenden Tabellen illustriert.

# X. Besondere Situationen

Unter dieser Rubrik sind Bücher aufgelistet, die Information, Hilfe und Unterstützung geben können für Eltern die besonderen Belastungen ausgesetzt sind, wie Frühgeburt, Zwillinge, Behinderung oder Tod des Babys.

## Xa. Frühgeburt

## Xb. Zwillinge

## Xc. Menschen mit besonderen Bedürfnissen

## Xd. Tod und Trauer

# Xa. Frühgeburt

Xa.1. CHARPAK Nathalie / DE CALUME Zita / HAMEL Annick

## La méthode Kangourou

**Comment les mères des enfants prématurés se substituent aux couveuses**

ESF éditeur, 1996, 110 p.

Ce livre explique les fondements de la méthode kangourou telle qu'elle a été développée à Bogota en Colombie pour permettre aux mères d'enfants prématurés de se substituer aux couveuses en s'inspirant des marsupiaux. Il développe exhaustivement les principes de base, les critères d'éligibilité de l'enfant et de la famille, les différentes étapes à respecter, le déroulement quotidien avec ses soins et ses précautions, l'alimentation et le suivi médical.
Un chapitre est réservé aux avantages de la méthode: bénéfices psycho-affectifs, avantages sociaux et économiques.
La dernière partie du livre sur les différentes méthodes en Europe est un peu décevante, car elle donne l'impression de brader la méthode: "En Europe c'est l'idée du rapprochement mère-enfant qui prédomine, qu'il y ait ou non portage peau à peau. Dans d'autres services, la méthode Kangourou consiste pour l'essentiel à mettre la couveuse ou même le lit du bébé dans la chambre de la mère...." (NdlR: cela s'appelle rooming-in et non méthode Kangourou). Ceci mène bien sûr à une confusion totale, si d'un côté des cliniques qui favorisent le rapprochement mère-enfant avec des enfants stables, une initiative hautement louable, mais restreinte, et les cliniques qui permettent le contact peau à peau avec des enfants ventilés et sous perfusion se déclarent toutes adeptes de la méthode Kangourou.
Le livre préconise que l'allaitement maternel est favorisé mais là aussi en Europe et plus particulièrement en France "certains préfèrent ne pas influencer le choix des mères: Je ne suis pas très sûre qu'après un accouchement à 32 semaines, il soit très légitime de les forcer dans l'intérêt du bébé". Ici il y a confusion entre libre choix et choix informé et soutien de l'allaitement maternel.
Décevant est aussi qu'un livre qui se veut de donner une perspective européenne, ne souffle mot des bonnes pratiques en Allemagne (notamment Heidelberg) et en Autriche, qui vont nettement plus loin que ce qui est mis en pratique en France. Les services de néonatologie du Dr. R. de Leeuw à Amsterdam et du Dr. Acolet à Londres mériteraient une plus grande place dans ce livre, car ils semblent être très avancés dans leur pratique.
Il s'agit d'un livre intéressant, car il donne vraiment tous les renseignements sur les fondements de la méthode, mais reste malheureusement vague sur la mise en pratique et sa définition en Europe.

Xa.2. LOUX Françoise

## Une si longue naissance

**Les premiers mois d'un enfant prématuré**

Ed. Stock, 1983, 244 p.

Le livre est écrit par une mère d'un enfant né prématurement, la mère est ethnologue. Elle décrit la longue hospitalisation de son enfant, les unités de soins intensifs, les machines, ses sentiments, ses espoirs.

Xa.3. LUDINGTON-HOE Susan M./ GOLANT Susan K.

## Liebe geht durch die Haut

**Eltern helfen ihrem frühgeborenen Baby durch die Känguru-Methode**

Kösel, 1994, 226 S.

Die Känguru-Methode, engster Hautkontakt zwischen Eltern und Kind, ist eine umwälzende Neuerung im Umgang mit Frühgeborenen. Die ersten Forschungen dazu kamen aus Lateinamerika. Weltweite Studien folgten in den 80-er Jahren. Heute wird die Känguru-Methode als Alternative zur üblichen Frühgeborenen-Versorgung zunehmend populärer. Nicht nur die Schlaf- und Atemmuster verbessern sich, die Babys scheinen sich durch den Hautkontakt mit ihren Eltern zu entspannen und wohlzufühlen. Die Känguru-Methode tut auch der Psyche der Eltern gut, weil sie dadurch eine aktive Rolle, bei der Entwicklung ihres Babys übernehmen.
Die Autorinnen haben hier einen umfassenden, fundierten und durchdachten Ratgeber für die Anwendung der Känguru-Methode geschrieben. Sie behandeln sämtliche Aspekte dieser Methode, einschließlich der Geschichte, der Forschungsgrundlagen und der Praxis, so dass Eltern, die ihrem Baby diesen intensiven Hautkontakt zugute kommen lassen möchten, alle nötigen Informationen dazu in der Hand haben.
In dem Kapitel «ein Frühchen stillen» werden die üblichen Gründe aufgelistet wegen denen Frühchen Schwierigkeiten beim Stillen haben können. Viel davon wurde durch die Arbeit von Marina Markovich in Wien widerlegt.
Dieses Buch ist leicht verständlich geschrieben mit vielen Erklärungen und praktischen Anregungen.

Xa.4. MARCOVICH Marina / DE JONG Theresia Maria

## Frühgeborene - Zu klein zum Leben?

**Die Methode Marina Marcovich**

Kösel, 2008, 256 S.

Eltern, deren Kind zu früh zur Welt gekommen ist, befinden sich in einer äußerst schwierigen Situation. Sie bangen um das Leben ihres Kindes, erleben die beklemmende Atmosphäre in der Intensivstation und fühlen sich den Ärzten ausgeliefert. Mit Hilfe komplizierter Geräte, Brutkästen und künstlicher Beatmung sollen Leben und Gesundheit des frühgeborenen Babys geschützt werden. In vielen Fällen aber kann der natürliche, liebevolle Umgang mit einem Frühgeborenen mehr bewirken als Technik und Medikamente.
In diesem Buch beschreibt Theresia Maria de Jong, Medizinjournalistin die Hintergründe zum Thema Frühgeburt und erläutert den allgemeinen Ablauf auf einer Intensivstation. In ihrem Schlusskapitel widmet sie sich der Zeit zu Hause mit dem Baby, Frühgeborenen-Eltern-Gruppen usw.
Der Hauptteil des Buches, geschrieben von der bekannten Wiener Kinderärztin Marina Markovich, stellt das Konzept ihrer Behandlungsweise vor. Sie hat eine überzeugende Behandlungsform entwickelt, die den Einsatz aufwendiger und oft auch gefährlicher Intensivmedizin unnötig macht: Die stärkende und heilende Kraft der körperlichen Nähe und Zuwendung. Es ist zu hoffen, dass dieses Buch auch Ärzten und Eltern, die die Methoden von Frau Marcovich oft aufgrund von Voreingenommenheit falsch beurteilen, die Möglichkeit gibt, sich mit ihrer Praxis, die von einem großen Respekt gegenüber dem Baby und seinen Eltern geprägt ist, auseinander zu setzen. Die von ihr vorgestellten Resultate sind überzeugend.
Obwohl es frühgeborenen Eltern in Luxemburg nicht möglich sein wird, ihr Kind von Marina Markovich behandeln zu lassen, stellt dieses Buch durch seine Fülle an Material und Hintergrundinformationen eine wichtige Informationsquelle dar, die stärkt und aufbaut und sehr erfrischend ist.
Für Ärzte und Pflegepersonal sollte das Buch die Möglichkeit bieten, aufgrund der gut begründeten Überlegungen von Dr. Marcovich eigene Handlungsweisen zu hinterfragen und zu überdenken um neue Wege zu beschreiten.

Xa.5. MEHREN Elizabeth

## Zu früh geboren

**Schicksale und Horizonte**

Goldmann Verlag, 1993, 310 S.

Sie wünschten sich nichts sehnlicher als ein Kind, und als dann Elizabeth Mehren, bereits Anfang vierzig, endlich ein Baby erwartet und die ersten 6 Monate der Schwangerschaft gut überstanden hat, wird sie plötzlich von Wehen überrascht. Emily , das zarte, sechs Monate alte Baby, wiegt bei der Geburt nicht einmal zwei Pfund. In einem Brutkasten kämpft sie Woche um Woche um ihr gerade erst begonnenes Leben. Für die verzweifelten Eltern eine unglaubliche Nervenzerreißprobe. Mehr und mehr leiden sie unter der Erkenntnis, dass die Ärzte und Schwestern das menschliche

Wesen, ihr Baby im Brutkasten, aus den Augen verlieren. Für die Mehrens stellt sich schließlich die Frage, ob sie ihr Kind auch weiterhin der unmenschlichen Krankenhaus-maschinerie aussetzen sollen.

### Xa.6. RINNHOFER Heidi (HG)

## Hoffnung für eine Handvoll Leben

**Eltern von Frühgeborenen berichten**

Harald Fischer Verlag, 1995, 220 S.

Dieses Buch stellt die Methode des Umgangs mit Frühgeborenen in einer Wiener Klinik unter der damaligen Leitung von Fr. Dr. Marina Marcovich vor. Sie versucht einen Weg zu finden, den Lebensanfang eines Babys in Einklang mit der Intensivstation eines Krankenhauses zu bringen, d.h. sie versucht Maschinen auf das absolut Notwendigste zu reduzieren und die wichtigsten Personen für das Baby, nämlich die Eltern, mit in die Pflege und die Versorgung einzubeziehen.
Dass ihr dies gelingt und sie dabei auch medizinisch hervorragende Ergebnisse erreicht, macht dieses Buch deutlich.
Einzelne Eltern erzählen auf eine sehr persönliche Weise ihr Erleben mit ihrem zu früh geborenen Kind, ihre Begegnung mit Frau Dr. Marcovich und ihre Erfahrungen in der Klinik.

### Xa.7. "DAS FRÜHCHEN" E.V. (HG) Verein zur Förderung von Früh- und Risikogeborenen

## Es kam alles ganz anders

1994, 156 S.

Wenn Kinder zu früh auf die Welt kommen.
Nach der anfänglichen Vorstellung einer normalen glücklichen Schwangerschaft und Geburt kam alles ganz anders. Vielleicht ist es bei Ihnen auch so, und Sie sind gerade Eltern von einem Früh- oder Risikogeborenen oder von Mehrlingen geworden. In einer solchen Situation gibt es unzählige Fragen und Ängste.
Dieses Buch soll betroffenen Eltern, Angehörigen, Geschwistern, Ärzten, Schwestern und Pflegern helfen, sich mit ihrer eigenen Situation und der der betroffenen Kinder auseinanderzusetzen, ohne zu verzweifeln und mutlos zu werden.
Sie erhalten medizinische Informationen über Früh- und Risikogeborene, und verschiedene Eltern beschreiben, wie sie mit einer ungewöhnlichen Schwangerschaft, einer außergewöhnlichen Geburt und den besonderen Schwierigkeiten ihrer Kinder umgehen.

### Xa.8. BOULÉTREAU Aline

## Un enfant né très prématurément

**Tu vivras!**

L'Harmattan, 1999, 140 p.

Ce livre publié en 1999 raconte le vécu d'une maman d'un bébé qui naît à 6 mois de grossesse. Ce récit très bouleversant sur le vécu durant l'hospitalisation en service de prématurés bien qu'il date de 1984 n'a rien perdu de son actualité. Comme anoncé dans la préface, beaucoup de services de néonatalogie se sont humanisés depuis et certaines séparations ne sont plus si strictes. Mais dans les émotions et la détresse ressenties beaucoup de parents peuvent se reconnaître. Ce qui est impressionant sont toutes les reflexions sur les mots, la communication avec le bébé, mais aussi la communication entre les professionnels de santé et les parents ou entre les professionnels et le prématuré. Ceci est en fait un livre également valable pour les professionnels pour avoir une vue externe sur leur routine et leur aider à questionner leur quotidien vu sous cet angle différent.

### Xa.9. PFISTER Nina

## So klein, und doch so stark

**Tagebuch eines viel zu früh geborenen Babys**

Edition Riedenburg 2009, 236 S.

In diesem Buch beschreibt eine Mutter ihr Erleben rundum die Geburt von Elias. Ihr Sohn wurde nach vielem Bangen und Komplikationen in der 24. Schwangerschaftswoche geboren. Er hatte es also bis zu der von der Klinik gesetzten Frist für Wiederbelebensversuche im Bauch ausgehalten. Nina Pfister beschreibt ausführlich die Komplikationen, die drohende Frühgeburt, antizipiert schweren Herzens was geschehen wird, wenn Elias nicht lebt oder überlebt. Die Betreuung des frühgeborenen Babys in drei verschiedenen Kliniken, die Komplikationen die sich einstellen und die Elias aufgrund seines Lebenswillens immer wieder meistert, werden ausführlich erläutert. Sie berichtet von den Strategien, welche ihr Mut gemacht haben, wie sie Kraft getankt hat und welche Begleitung nicht hilfreich war. Die ganzen Fachbegriffe sind im Anhang erläutert und allein schon hilfreich für betroffene Eltern. Sie streicht positive und negative Beispiele in der ärztlichen oder pflegerischen Kommunikation, welche sie erlebt hat, hervor. Erstaunlich ist wie verschieden die einzelnen Kliniken arbeiten und wie verschieden die Regeln dort sind. Auch das kann betroffenen Eltern, die mit ihrem Frühgeborenen nur in einer Klinik sind, den Horizont erweitern. Das Buch wird getragen von dem festen Vertrauen von Nina in die Stärke von Elias.
Ein Teil des Buches sind Erinnerungen an die Zeit, der andere Teil besteht aus den Mitteilungen, welche Nina genutzt hat um sich in einem Internetforum aus zu tauschen und Unterstützung zu erhalten. Fotos welche einen Eindruck vermitteln wie klein Elias war und wie gut er sich entwickelt hat und Kontaktadressen runden das Buch ab. Der ärztliche Beitrag von einem Universitätsprofessor zum Thema: Gespräche und Informationsaustausch mit Eltern kranker Neugeborener liest sich wie ein Fachartikel der total vom Buch losgelöst ist. In dieser Form ist er hier überflüssig und stört im Anhang an den Erfahrungsteil. Erwartet hätte ich mir hier eher einen Artikel wo ein Arzt sich kritisch mit Kommunikationspannen und -problemen auseinander setzt und vorbildliche Kommunikation in einer praktischeren Form vorstellt.

# Xb. Zwillinge

Xb.2. HABERKORN Rita

## Zwillinge

**Was Eltern und Pädagogen wissen müssen**

Rororo, 1996, 220 S.

Die Autorin erzählt die Geschichte ihrer Zwillinge (geboren 1981) von ihrer Geburt bis zum (Fast-) Erwachsensein und lässt auch andere Zwillinge und deren Eltern zu Wort kommen. Sie behandelt auch das Zwillingsmythos in anderen Kulturen und bei uns. Die Besonderheit des Zusammenlebens mit Zwillingen und ihrer Erziehung durch die Eltern und Lehrer wird dargelegt und mit praktischen Beispielen untermalt.

Xb.3. KERKHOFF GROMADA Karen

## Jumeaux: Allaitement et maternage

Ligue International La Leche, 1992, 132 p.

L'autrice, elle-même mère de jumeaux, parle d'une façon très réaliste de la vie avec deux bébés. Bien sûr, elle donne des conseils pratiques sur l'allaitement de jumeaux et comment en éviter les problèmes. Mais plus encore, elle aborde des sujets tels que l'hospitalisation d'un ou des deux bébés ou encore de la mère, la mise en valeur de l'individualité des jumeaux, les travaux ménagers, la préparation des repas, les sorties... Elle n'oublie pas non plus de parler des autres frères et soeurs plus vieux et de la vie de couple.
La lecture de ce livre sera, pour de futurs parents de jumeaux, une bonne source d'information ainsi qu'un bon stimulant lorsque viendront des moments plus stressants inévitables dans toute vie de famille de jumeaux.

Xb.4. VON GRATKOWSKI Marion (HG)

## Zwillingsmütter berichten...

**Über Schwangerschaft, Geburt und Alltag mit Zwillingen**

Verlag von Gratkowski, 1993, 350 S.

150 Zwillingseltern kommen in diesem Buch zu Wort. Sie hatten reagiert auf eine Fragebogenaktion für die, die Autorin in der Zeitschrift "Zwillinge" aufgerufen hatte. Die einzelnen Berichte sind nach Kapitel gegliedert und stellen eine Sammlung aus dem Alltag von Zwillingseltern dar. So gibt es manche Gegensätzlichkeiten, manche Gemeinsamkeiten, viele praktische Tipps und eben die ungeschminkte Wahrheit über das Leben mit Zwillingen. Sowohl über Probleme vor, bei und nach der Geburt (Frühgeburtlichkeit, Kaiserschnitt, Komplikationen) wird berichtet, als auch über die große Belastung im Alltag. Doch auch die Freude über das doppelte Glück taucht immer wieder auf.

Xb.5. VON GRATKOWSKI Marion

## Zwillinge

**Wie sie mit ihnen fertig werden, ohne selbst fertig zu sein**

Trias Verlag, 1999, 264 S.

Die Autorin, Journalistin und Zwillingsmutter, hat ein sehr praxisnahes Buch geschrieben, das viele nützliche Informationen, Tipps und Anregungen für den Alltag mit Zwillingen von - Neugeborenen bis zu Schulkindern - geschrieben. Auch das Kapital über das Stillen ist gut gelungen. Andere Themenbereiche werden etwas oberflächlich behandelt. Wer Näheres über Schwangerschaft, Geburt, Kaiserschnitt, Frühgeburtlichkeit erfahren möchte, sollte zusätzliche Bücher zur Hand nehmen, in denen auch spezielle Kapitel über Zwillinge zu finden sind.

X.b.6. KERKHOFF GROMADA Karing

## Mothering Multiples

**Breasfeeding and Caring for Twins and more**

La Leche Ligue International, 2000, 353 p.

The author herself a mother of twins and a maternal child health care nurse proffers invaluable information with an emphasis on breastfeeding and attachment-style parenting. The book deals with the following topics:

* Pregnancy: Twins, triplets or more, high risks is this fact or fiction, Getting ready for breastfeeding, household preparation

* Birth and Early Breastfeeding: Beginning breastfeeding and effective breastfeeding, Multiples in neonatal intensive care

* Teamwork: Baby-and mother-related breastfeeding difficulties, Problem prevention during hospitalization, Full vs. partial breastfeeding

* Babies' Care: Enhancing individuality, Fussy babies, Getting enough sleep, Clothing and equipment for multiples

* Family: Adjusting as a couple, Older siblings of multiples, Streamlined housekeeping

* Older Babies and Toddler Multiples

Helpful, inspiring book for parents of multiples.

# Xc. Menschen mit besonderen Bedürfnissen

Xc.1. DENGER Johannes (HG)

## Plädoyer für das Leben mongoloider Kinder

**Down-Syndrom und pränatale Diagnostik**

Verlag Freies Geistesleben, 1990, 137 S.

Was dieses Buch so lesenswert macht, ist das entschiedene Engagement der Autoren für einen umfassenden Blick auf das Leben des mongoloiden Kindes. Sie zeigen, dass es nicht genügt, eine Chromosomenanomalie festzustellen und im Hinblick auf eine mögliche Unzumutbarkeit des daraus entstehenden Lebens, dieses für lebensunwert zu erklären. Durch eine eingehende Betrachtung, geprägt von einer menschlichen Biographie, ergibt sich, dass der Wert eines Lebens nicht in seiner "Normalität" zu suchen ist, sondern vielmehr in dem, was ein Mensch an Entwicklungschancen aus seinem Leben ziehen kann durch die Möglichkeit der Auseinandersetzung mit seinem Schicksal. Aus dem Inhalt:

- Down-Syndrom und pränatale Diagnostik
- Begegnungen mit mongoloiden Menschen
- Lebenswert-lebensunwert ?
- Pränataldiagnostik-Boom - humanitäre Argumentation
- Individuelle Entscheidung und Druck der öffentlichen Meinung
- Pränatale Diagnostik als soziale Herausforderung
- Die Inkarnation als Werden einer Biographie
- Genpolitik und der Reinkarnationsgedanke
- "Und ich habe sie eben doch fest lieb!"

Xc.2. FAMILIE LUZ

## Das bin ich, Lars

Spina Bifida, 1991, 20 S.

Ein Fotobuch für Kinder und Erwachsene über ein von Geburt an querschnittgelähmtes Kind.

Xc.3. GÖSSEL Jürgen

## Lars - jetzt

**Ein ganz normaler Junge**

Schnetztor Verlag, 1988, 48 S.

Dieses Buch beschreibt und zeigt bildlich (schwarz-weiß Fotos) die Entwicklung von Lars, einem gesunden Jungen mit einer operablen, behebbaren embryonalen Fehlbildung einer Lippen-Kiefer-Gaumenspalte. Die Gaumenplatten und die einzelnen Operationen die benötigt wurden, werden vorgestellt ebenso wie die anschließende sprachtherapeutische Behandlung. Das Stillen wird nicht erwähnt, hierzu sind aber auf Anfrage eine Broschüre sowie Material aus unserem Dokumentationszentrum erhältlich.

Xc.4. HERMES Gisela (HG)

## Krücken, Babys und Barrieren

Bifos e.V., 1998, 293 S.

Behinderte Eltern sind in allen Behinderungsgruppen und in allen Gesellschaftschichten zu finden. Obwohl sie sehr unterschiedliche Behinderungen haben, ist ihnen eines gemeinsam: Sie werden nur schwer von der Gesellschaft akzeptiert und auf ihre Bedürfnisse wird wenig Rücksicht genommen.
Die Elternschaft von Menschen mit unterschiedlichen Behinderungen wird in diesem Buch ausführlich thematisiert und aufgearbeitet. Gisela Hermes, selbst behinderte Mutter, beschreibt, ausgehend von ihren eigenen Erfahrungen, die Lebensrealität behinderter Eltern. Außerdem hat sie, in vielen Interviews behinderte Eltern zu ihrer Lebensrealität befragt und die Ergebnisse in diesem Band zusammengestellt. Hierbei kommen auch praktische Tipps für den Alltag nicht zu kurz.

Xc.5. JONAS Monika

## Behinderte Kinder - behinderte Mütter?

Fischer Verlag GmbH, 1992, 167 S.

Die Geburt eines behinderten Kindes bedeutet für die Mutter eine traumatische Erfahrung, die ihr Leben entscheidend prägt. Notwendig sind institutionelle und politische Veränderungen, damit aus Müttern behinderter Kinder nicht "behinderte Mütter" werden.
Das Buch thematisiert wie viel Einsatz von den Müttern in der Frühförderung verlangt wird und wie sich die Behinderung auf die Mutter - Kind Beziehung auswirkt. Die verschiedenen Stadien der Trauer um das erträumte Wunschkind werden beleuchtet. Im letzten Kapitel wird ein Entwurf beschrieben, wie Frühförderung die Mutter in der Bewältigung des Traumas der Behinderung begleiten kann.

Xc.6. LEHMANN Dorothee

## Dagmar

**Der Bericht einer Mutter, der es gelang, ihrem mongoloiden Kind die Welt zu erschließen**

Scherz-Verlag, 1988, 252 S.

Am 19. Dezember 1963 bricht für eine junge, glückliche Frau in München eine Welt zusammen: Das Kind, das sie an jenem Tag zur Welt bringt, hat laut Aussage der Hebamme zwar "alle Glieder", aber es ist mongoloid. Noch dazu, medizinisch gesehen, ein schwerer Fall. Laufen lernt es erst mit vier, fünf Jahren, richtig sprechen noch später.
Heute ist Dagmar, auch wenn sie nicht lesen und schreiben kann, ein selbstbewusster, von allen akzeptierter, lebensfroher Mensch.
Den langen, mühsamen, aber schließlich doch erfolgreichen Weg dahin - von den ersten Wochen des Schocks, des Nicht-begreifen-wollens, den langsamen Fortschritten, den grausamen Rückschlägen und Selbsttäuschungen - beschreibt Dagmars Mutter in ergreifender, bewundernswert ehrlicher Weise.
Vor den Augen des Lesers entsteht Dagmars Welt: Ihr Verhältnis zur unermüdlich mit ihr "arbeitenden" Großmutter, zur geliebten (gesunden) jüngeren Schwester, zu Ärzten, Lehrern, Freunden und Fremden, wie auch zu Tieren. Dagmar weiß sie alle zu nehmen - und für sich einzunehmen.
"Als ich erfuhr, dass Dagmar mongoloid ist, wusste ich, dass sich unser Leben ändern würde. Aber nie hätte ich gedacht, dass dieses Kind wie ein Stern zwischen uns fallen würde, dass es unseren Horizont erweitern, unsere Maßtäbe verändern würde."

Xc.7. MILLER Nancy B.

## Mein Kind ist fast normal

TRIAS, 1997, 288 S.

Wenn Eltern vor die Tatsache gestellt werden, Mutter oder Vater eines behinderten Kindes zu sein, dann beginnt für sie ein mühsamer Weg, den die Autorin in diesem Buch beschrieben hat. Sie zeigt wie sich Eltern allmählich an die veränderte Situation anpassen. Sie sieht diese Anpassung als einen persönlichen Entwicklungs- und Reifungsprozess, der aus verschiedenen ineinander wirkenden Stadien besteht.
Die Gespräche mit betroffenen Eltern berichten von der Gratwanderung zwischen Hoffnung und Entwicklung, zwischen Aktivität und Resignation. Vier betroffene Mütter schreiben, als Mitautorinnen, offen über Probleme und Erfahrungen, und über die Schritte ihrer Weiterentwicklung. Das spiegelt sich in dem Buch als persönliche Nähe und als ein Stück verbürgten Lebens wider.

Xc.8. PHILLIPART Monique

## Laura

Luxemburg. St. Paulus Druckerei, 2000, 352 S.

Dieses Buch schildert die Schwangerschaft und Lauras erste Lebensjahre aus der Sicht ihres fünfzehnjährigen Bruders.
Laura ist körperlich schwer behindert, ihr fehlen beide Arme und ein Bein. Leider klingt die Schilderung aus der Sicht des Fünfzehnjährigen manchmal etwas aufgesetzt und bedingt durch diese Stilwahl werden Themen wie Pränataldiagnostik, Abtreibung, das Annehmen der Eltern, die Reaktionen der Umwelt usw. nur recht oberflächlich behandelt.

Trotz allem ist es ein lesenswertes Buch über die ersten Lebensjahre mit einem behinderten Kind, über schwere Zeiten aber auch über die Lichtblicke und die Lebensfreude.

### Xc.9. STÜSSEL Hermann (HG)
## Das Puzzle muss vollständig sein
Verlag Jakob von Hoddis 2000, 216 S.

Alle - auch Menschen mit Down-Syndrom - haben "ihren" Platz
Dieses Buch ist ein Plädoyer für eine humane Gesellschaft, in der jeder Mensch seinen Platz hat, in der Begriffe wie Normalität bedeutungslos geworden sind, in der es keine Ausgrenzung und Diskriminierung gibt.
Die Autoren prangern den vermeintlichen Gewinn an Humanität an, den die Tötung kranker oder wahrscheinlich kranker Ungeborener verspricht. Diese Art von Pränataldiagnostik fordere einen hohen Preis: Die Kranken und Leidenden unserer Gesellschaft, die wir immer unter uns haben werden, könnten somit zu anstößigen Erscheinungen werden, die nur noch Abscheu und den Willen zur Ausgrenzung hervorrufen würden.
Die Elternberichte zeugen von dem Mut und der Willenskraft Menschen einander näherzubringen, in der Hoffnung im Behinderten den Menschen zu sehen, der er ist, mit all seinen Rechten auf Leben, auf Anerkennung und auf Akzeptanz.

### Xc.10. UNRUH John F.
## Down Syndrom
Edition Marhold 1998, 157 S.

Dieses Buch wurde speziell geschrieben, um sowohl unerfahrenen als auch bereits erfahrenen Eltern und Erziehern von Kindern mit einem Down Syndrom zu helfen.
Der erste Teil des Buches beschreibt in einer leicht verständlichen Sprache bereits allgemein Anerkanntes über dieses Syndrom. Die Eltern sollen mit den Problemen vertraut gemacht werden, die bei der Förderung und Erziehung ihres Kindes auftreten können. Im zweiten Teil des Buches wird der Einfluss beschrieben, den Eltern während des Wachstums auf ihre Kinder haben, um ihnen zu einer guten Lebensqualität zu verhelfen.
Dieses Buch möchte Eltern viele praktische Ratschläge geben und Fragen aus den Bereichen Medizin, Ernährung, Entwicklung, Neurologie, Verhalten, Erziehung und Schule beantworten.
Der Autor John F. Unruh bringt eine über 30-jährige Erfahrung auf diesem Gebiet mit ein und möchte diejenigen Eltern, die dieses Buch lesen, in die Lage versetzen, ihrem Kind besser in seiner Entwicklung helfen zu können und mit seinem optimistischen Bericht Mut machen.

### Xc.11. WADE Helen & Suzie
## Meine ganz besondere Tochter
**Leben mit dem Down-Syndrom**
Knaur, 1996, 336 S.

Als die junge Helen Wade entdeckt, dass ihre Tochter Suzie mongoloid ist, bricht für sie eine Welt zusammen. Sie gerät in ein ständiges Auf und Ab ihrer Gefühle. Doch allmählich lernt sie, mit der Wahrheit zu leben und sie gewinnt die Erkenntnis, dass das Leben nicht nur weitergehen muss, sondern dass ihres durch diesen "besonderen Menschen" bereichert und erweitert wird.
In diesem Buch erzählt sie die manchmal lustige, manchmal tief bewegende, schonungslose Geschichte der Höhen und Tiefen ihrer Familie mit ihren eigenen Stärken und Schwächen. Doch es ist auch die Geschichte jener Menschen, die halfen oder behinderten.
Helen Wade ruft auch ins Bewusstsein, dass Behinderte eigenständige Menschen sind und, dass sie nicht nur Probleme mit sich bringen.

### Xc.12. ZEILE Edith (HG)
## Ich habe ein behindertes Kind
**Mütter und Väter berichten**
dtv-Verlag 1988, 223 S.

Jedes Jahr werden in der Bundesrepublik etwa 60.000 behinderte Kinder geboren - Kinder, deren Leben von der Fürsorge und Pflege, von der Geduld und der Liebe ihrer Eltern abhängt. Für viele Eltern, insbesondere für die Mütter, bedeutet dies: Vierundzwanzig Stunden präsent sein bis zur Selbstaufgabe, Hunderte von täglich gleichen Handgriffen und Hilfeleistungen, permanente Wachsamkeit, die Erfahrung täglicher Isolation bis hin zu Feindschaft. Wie bewältigen sie die beinahe übermenschliche Leistung, die ihnen hier abverlangt wird? Wie werden sie mit Einsamkeit und Ablehnung fertig, wie mit einer ignoranten Umwelt? Wie meistern sie den bürokratischen Alltag, die Auseinandersetzung mit Schulen, mit Amtsärzten, mit Pflegeheimen? Und schließlich: Wie gehen sie selbst mit der Behinderung ihrer Kinder um? Welche Gefühle bringen sie ihnen entgegen? Wie werden sie mit enttäuschten Erwartungen, mit einer plötzlich veränderten Lebensperspektive fertig? In diesem Buch schildern siebzehn Mütter und ein Vater den Alltag mit ihren körperlich und/oder geistig leicht- bis schwerstbehinderten Töchtern und Söhnen. Tagebuchaufzeichnungen, Briefe, Berichte zeigen ganz subjektiv die Innen- und Außenwelt dieser Menschen in einer Gesellschaft, die sowohl die Behinderten als auch deren Angehörige ins Abseits drängt. Sie zeigen ungeschminkt die täglichen, oft fast unüberwindbaren Schwierigkeiten und die Verzweiflung; Sie zeigen aber auch, was für ein tiefes Gefühl zwischen diesen Eltern und ihren Kindern entstehen kann. Sie schildern die fraglose Liebe, die ein behindertes Kind seinen Angehörigen entgegenbringt, die gänzlich neuen Lebens- und Wertmaßstäbe, die es seine Eltern lehren kann.

### Xc.13. PONTIGGIA Giuseppe
## Zwei Leben
Carl Hanser Verlag, 2000, 221 S.

In einem Puzzle von Szenen lässt Giuseppe Pontiggia einen Vater zu Wort kommen, der unversehens aus der "Normalität" gerissen wird. Frigerio ist Mitte dreißig und Lehrer. Mit seiner Frau Franca hat er bereits einen dreijährigen Sohn, Alfredo, als sie das zweite Kind erwarten. Das freudige Ereignis entwickelt sich jedoch zum Albtraum, denn das Baby wird bei der Zangengeburt geschädigt. Wie gravierend, kann oder will den Eltern niemand sagen. Auch nicht, wie der Säugling zu behandeln sei. Auf ihrer Odyssee durch Arztpraxen und Kliniken treffen sie drei Monate nach Paolos Geburt erstmals auf einen Mediziner, der die Verzweiflung der Eltern versteht. Wenngleich auch er nicht genau sagen kann, welche Spätfolgen Paolos Verletzungen haben können, so versucht er den Eltern klarzumachen, was sie erwartet: "Diese Kinder werden zweimal geboren. Sie müssen lernen, sich in einer Welt zurechtzufinden, die ihre erste Geburt schwerer gemacht hat. Ihre zweite hängt von Ihnen ab, davon, was Sie geben können."
Auch die Kontakte der Eltern zu Verwandten, Freunden und Bekannten, Kollegen oder Nachbarn, gestalten sich schwierig. Sie alle sind verunsichert. Die einen bekunden Hilflosigkeit oder Mitleid, andere geben gute Ratschläge, wieder andere machen sich unsichtbar. Den Alltag müssen die Eltern sowieso allein bewältigen, das Kind ist immer da braucht ihre Fürsorge. Frigerio gelingt es erst viel später als seiner Frau, den Spastiker so anzunehmen, wie er ist, ihn seinen Möglichkeiten entsprechend zu fordern und zu fördern.
Am schwersten fällt es dem Vater, gelassen zu bleiben, wenn er sich mit Paolo in die Öffentlichkeit begibt. Ob im Kaufhaus oder im Urlaub: Er geniert sich, rechtfertigt sich, wird aggressiv. Und wird immer wieder beschämt von seinem Sohn, der die Nöte des Vaters sehr genau registriert, ihm gar Fluchtwege vorschlägt. Nur langsam begreift Frigerio, dass die Behinderung des Sohnes nicht nur Einschränkungen und Grenzen mit sich bringt, sondern auch Chancen der Entfaltung bietet, für Paolo wie für seine Umgebung.
Pontiggia setzt sich mit diesem schwierigen Thema überzeugend auseinander. Sein Roman ist allen behinderten Menschen gewidmet, die nicht darum kämpfen, normal zu werden, sondern sie selbst. Der Protagonist schildert den schmerzhaften Prozess der Annäherung an seinen Sohn aus der Distanz von drei Jahrzehnten. Erst als Frigerio die vielfältigen Fähigkeiten des Sohnes erkennt, seinen teilweise umwerfenden Humor und seine Gabe, bei anderen Menschen Sympathien zu wecken, kann er Paolos Behinderung akzeptieren und liebevolle Gefühle zu ihm entwickeln.

## Xc.14. WENK Conny

### Schmetterlingszauber

Paranus Verlag 2007

Dieser Fotoband kommt fast völlig ohne Text aus, denn er lässt Bilder sprechen. Auf den vielen Schwarz-weiß- und Farbfotos versprühen drei kleinen Freundinnen zwischen 4 und 6 Jahren beim Spielen, Herumtollen und in liebevoller Umarmung eine zauberhafte Lebhaftigkeit, Leichtigkeit und Unbeschwertheit, so dass der Titel „Schmetterlingszauber" nicht hätte besser gewählt werden können. Der Autorin dieses Buches, die Mutter der vierjährigen Juliane, gelingt es mit diesem Bildband, zu verdeutlichen, wie wichtig Integration von Menschen mit einer Behinderung gerade im Kindesalter ist, denn die kleine Juliane hat ein Chromosom zu viel und gehört somit zu den Menschen mit Down Syndrom. Sie besucht mit ihren zwei Freundinnen einen integrativen Kindergarten in Stuttgart, wo sie nicht nur selbst im gemeinsamen Alltag bestens gefördert wird, sondern auch ihre Mitschüler/innen Toleranz, Einfühlungsvermögen und Geduld lehrt. Und: „Eine Gesellschaft, in der Kinder die Erfahrung machen, dass man zusammengehört, ist reicher an Möglichkeiten, wie Menschen einander begegnen können".

## Xc.15. RAPP Conny

### Außergewöhnlich

Edition Jakob van Hoddis 2004,128 Seiten

Das Buch über Mütter und ihre Kinder mit Down-Syndrom wurde von Conny Rapp zusammengetragen. Es sind 15 Erfahrungsberichte von betroffenen Müttern, persönlich, lebens- und alltagsnah geschrieben. Die Mütter zeigen die Besonderheiten ihrer Kinder auf. So ist z.B. Serge besonders fröhlich, Sophie besonders selbstbewusst, Marina besonders süß.
Außergewöhnlich macht dies Buch das „fotographische" Auge der Autorin Conny Rapp, selbst Mutter eines Kindes mit Down-Syndrom .Wunderschöne, teils farbige, teils schwarz-weiße Aufnahmen begeistern. Es sprühen dem Leser entgegen : Lebensfreude und –bejahung, Schönheit, Schalk, Weisheit und viel Liebe.
Conny Rapp sagt: „In erster Linie sind unsere Kinder mit Down-Syndrom ... Kinder".
Mögliche Interpretation: Man/frau könnte auch sagen, Menschen mit Down-Syndrom sind bitte nicht auf das 47. Chromosom zu reduzieren!?
Schade ist jedoch, dass in diesem Buch ausschließlich Mütter zu Wort kommen. Die Aussagen der Väter hätten das Buch möglicherweise zusätzlich bereichert. Das Buch wurde von der Aktion Mensch und einem Hersteller von Muttermilchersatzprodukten gesponsert. Es wäre schön gewesen, wenn man auf letztere Werbung verzichtet hätte und ein anderer Sponsor gefunden hätte. So unterstützt man die allgemeine Ansicht, Babys mit Down-Syndrom könnten nicht gestillt werden. Dabei ist dies bei guter Stillberatung und Unterstützung durchaus möglich und kommt den Kleinen in vielerlei Hinsicht zugute.

## Xc.16 HERZOG-ISLER Christa

### Mauro – Yes, he can!

**DVD – 25 Min in den Sprachen Deutsch, Französisch, Englisch, Italienisch, Spanisch**

Christa Herzog .Isler Eigenverlag 2010

Mauro wurde mit einer Lippen-Kiefer-Gaumenspalte zu Hause geboren. Schon allein das ist einzigartig und für viele Ärzte, Pflegefachkräfte und Eltern nicht vorstellbar. War diese Entscheidung mutig? War sie gar gefährlich? Im zweiten Teil des Filmes wird der Weg zu dieser Entscheidungsfindung im Rahmen eines pränatalen Beratungsgespräches im Luzerner Spaltzentrum aufgezeigt. Bei mir hat dieses Gespräch viel Eindruck hinterlassen. Dr. Kuttenberger geht ruhig und gelassen auf die Fragen der Eltern ein und gibt ihnen die notwendigen Informationen um eine informierte Entscheidung treffen zu können. Die Eltern werden ermutigt, ihren Wunsch das Baby zuhause zu gebären in die Realität umzusetzen. Die notwendigen Abklärungen zeigten, dass es keinen Grund gibt, ihrem Wunsch nicht zu entsprechen. Dr. Kuttenberger weiß, dass dies eine außergewöhnliche Entscheidung ist. In der Regel werden diese Kinder in der Frauenklinik geboren und erstmals in der Kinderklinik weiter betreut. Häufig werden Eltern und Kind hierfür erst mal getrennt, vielerorts ist es nach wie vor nicht üblich, dass eine Mutter und ein Kind mit einer Lippen-Kiefer-Gaumenspalte Rooming-in machen können.
Mauro wurde zuhause geboren und von der Still- und Laktationsberaterin (IBCLC) Christa Herzog von Anfang an nebst der Betreuung durch die Hebamme intensiv begleitet. Der Verlauf der Ernährung und Entwicklung von Mauro bis ins zweite Lebensjahr wird in eindrücklichen Szenen gezeigt. Daneben werden grundlegende Informationen – Fakten, die Frau und Mann wissen sollten eingeblendet. Das praktische Vorgehen, Brustmassage, manuelles Kolostrum gewinnen und die verschiedenen Möglichkeiten, wie die Muttermilch verabreicht werden kann, sind für Fachpersonal und Eltern lehrreich, anschaulich präsentiert und nachvollziehbar erklärt. Bei Spaltkindern kann das Fingerfeeden neben dem Stillen in der ersten Zeit dazu beitragen, dass das Neugeborene ausreichend ernährt wird. Die praktische Umsetzung bei einem Spaltkind wird von Christa Herzog eindrücklich erklärt.
Besorgniserregend ist für viele Eltern die Auseinandersetzung mit der „Behinderung" durch die Lippen-Kiefer-Gaumenspalte. Eindrücklich wird geschildert und aufgezeigt wie ein Gaumenabdruck erstellt wird, daraus eine Gaumenplatte angefertigt wird und wie diese zu handhaben ist. Die Veränderung des Aussehens nach einem halben Jahr nach dem Verschluss der Spalte und die Fähigkeit von Mauro danach ohne Hilfsmittel zu stillen – diese Darstellungen sind unglaublich! In den weiteren Filmsequenzen wird aufgezeigt, dass mit der Operation nicht einfach alles abgeschlossen ist. Mauros Entwicklung des Gaumens wird weiterhin regelmäßig kontrolliert, seine Entwicklung entspricht nun den gleichaltrigen Kindern. Mauro genießt neben der Beikost das Stillen mit seinem persönlichen Klickton. Die Mühen von Anfang an, sowie der Einsatz von Mauro und seinen hochmotivierten Eltern werden belohnt. Auch die Sprachentwicklung verläuft ohne Probleme. Mauro lernt ohne zu näseln sprechen.
Dieser Film beginnt mit den eindrücklichen Szenen in den ersten Tagen nach der Geburt und erzählt Mauros Geschichte bis hin zu zwei Jahren. Im zweiten anschließenden Teil werden die Hintergrundinformationen von der pränatalen Diagnosestellung bis hin zur Entscheidung Hausgeburt geliefert.
Der Film hat mich persönlich sehr berührt. Ich habe eine Vision: Stillen eines Lippen-Kiefer-Gaumenspalten Kindes findet in natürlichen Settings statt. Eltern können ihr Kind zuhause, ambulant oder im Spital gebären. Von Anfang an ist ein Zusammensein über 24Stunden möglich, sei es zuhause, auf der Wochenbettstation im Rooming-in oder auf der Neonatologie im Kinderspital im Rooming-in. Getrennt werden nur noch diese Säuglinge von ihren Eltern, die neben einer Lippen-Kiefer-Gaumenspalte andere lebensbedrohliche Erkrankungen haben.
Ich danke Christa Herzog, IBCLC, Ernährungsfachfrau für Kinder mit einer Lippen- und Gaumenspalte (LKG und Stillen) (www. Lkgstillen.ch), für ihren lebenslangen, internationalen Einsatz für Eltern mit Kindern mit einer Lippen-Kiefer-Gaumenspalte und wünsche mir, dass ihre Visionen und Ideen noch viele Veränderungen in unserer „Stillwelt" und in klinischen Settings anstoßen.

# Xd. Tod und Trauer

Xd.1. BROCHER Tobias

## Wenn Kinder trauern

**Wie Eltern helfen können**

rororo, 1990, 89 S.

Was ist das, tot sein? Wo sind die Toten, was machen sie jetzt? Im Alter von etwa sechs Jahren beginnen Kinder, sich mit dem Tod zu beschäftigen. Spätestens beim Tod eines Familienmitglieds, eines Freundes, aber auch des geliebten Haustiers werden Kinder mit einer endgültigen Tatsache konfrontiert, die sie ertragen müssen. Wie sie es tun, machen die Zeichnungen und Erzählungen der Kinder deutlich. Wie Eltern ihnen helfen können, diese Trauer zu durchleben, darüber informiert behutsam und kenntnisreich der Sozialpsychologe und Psychoanalytiker Tobias Brocher.

Xd.2. CANACAKIS Jorgos

## Ich sehe deine Tränen

**Trauern, Klagen, Leben können**

Kreuz Verlag, 1987, 237 S.

Täglich erleben wir Verluste und müssen damit leben: Tod oder Trennung von geliebten Personen, Verlust von Gesundheit, von Schönheit und Jugend, von Hoffnungen, usw.
Trauer ist eine spontane, natürliche, normale und selbstverständliche Antwort unseres Organismus, unserer ganzen Person, auf Verlust.
Trauer hat viele Ausdrucksmöglichkeiten und tritt fast immer intensiv mit anderen Gefühlen vermischt auf (Wut, Angst, Resignation, Groll, Hass...). Nicht erlaubte, verdrängte und verleugnete Trauer kann die Gesundheit stark und dauerhaft beeinträchtigen.
Aber nicht nur auf die/den Einzelnen hat unerledigte Trauer Auswirkungen. Bei der, in unserer Gesellschaft, systematischen Unterdrückung von Trauer (mit dem Ziel des Nichtfühlens) verkehrt sich ihre solidarisierende, heilende Kraft ins Entgegengesetzte: Keine Sensibilität für andere, soziale Kälte, kollektive Wahnvorstellungen, zerstörerische Handlungen.
Die Erziehung legt darauf an, bei Kindern von klein auf den Ausdruck von Trauer - sowie auch andere unerwünschte Gefühle - zu unterbinden. Liebesentzug und Bestrafung lehren uns bald, Gefühle "nach innen zu verlegen", oder überhaupt nichts mehr zu fühlen.
Auch Heranwachsende erleben reichlich Situationen, in denen eigentlich getrauert werden sollte, sie finden aber kaum Raum und Solidarität dazu.
Jorgos Canacakis hatte, neben dem Verlust von nahestehenden Menschen und von seiner Heimat durch die Diktatur in Griechenland, mit seiner Frau einen großen Kummer zu betrauern: Ihr Baby kam mit schwersten, irreparablen Behinderungen zur Welt. Es gelang den Eltern, den Alltag mit Niko auf die Reihe zu kriegen, doch ein intensiver Prozess der Trauer war notwendig, um Abschied von der Vorstellung eines gesunden Jungen zu nehmen.
Dieser Weg durch den Trauerschmerz aber ermöglichte ihnen, eine andere Einstellung zum Leben zu gewinnen.
Zu Hilfe kamen Jorgos Canacakis sein Wissen und seine Forschungen über Trauerrituale in seiner Heimat Mani, in Südgriechenland, die er eigenhändig untersucht und an denen er selbst teilgenommen hatte.
Bei diesem schöpferischen Ausdruck des Trauerschmerzes (Totenklagen), erhalten die trauernden Hinterbliebenen in geschütztem Rahmen die volle Unterstützung der Gemeinschaft und die Erlaubnis, alle Gefühle ausnahmslos zum Ausdruck kommen zu lassen. Die Beziehung zur/zum Toten wird bereinigt, Unausgesprochenes und Unerledigtes erhält noch einmal die Chance der Klärung.
Die Trauerrituale dienen als Gesundheitsschutz: Sie ersparen den Teilnehmenden antidepressive "Trauerchemie" und lange Klinikaufenthalte.
Canacakis zeigt innovative Wege auf, um uns aus dem Dilemma, keinen Abschied nehmen zu können, herauszuführen.
Ein wichtiger Aspekt ist die Unterstützung durch andere. Er rät ab vom Trauern "im stillen Kämmerlein"; man braucht jemandes Schoß und Arme (nicht jemanden, der einen von der Trauer "wegtröstet"), ein Gegenüber, bei dem es sich lohnt, die berechtigte Trauer fließen zu lassen.
In der Zeit der Trauer findet lebenswichtiges Wachstum und Reife statt, und wir erhalten Gelegenheit, neue Fähigkeiten zu entwickeln, um mit den erzwungenen Veränderungen fertig zu werden.
Gesonderte Kapitel sprechen Trauer um ein verstorbenes Kind an, Trauer bei Fehlgeburt, Schwangerschaftsabbruch, bei Verlust der Eltern, Verlust der Arbeit, Verlust des Partners nicht nur durch Tod, sondern auch durch Trennung.
Der Untertitel des Buches "Trauern, Klagen, Leben können" zeigt auf den Zusammenhang hin zwischen der Fähigkeit zu trauern und der Fähigkeit zu leben.

Xd.3. CANACAKIS Jorgos

## Ich begleite dich durch deine Trauer

Kreuz Verlag, 1990, 93 S.

Dieses kleine Büchlein von 96 Seiten ist ein hilfreicher Begleiter in Trauerzeiten mit leicht verständlichen und sensiblen Anleitungen zu verschiedenen Meditationen, mit Spür- und Imaginationsübungen und einem Abschiedsritual. Es macht die wichtige Unterscheidung von "lebenshemmender" und "lebensfördernder" Trauer deutlich. Jorgos Canacakis zeigt nicht nur Trauer, sondern gleichzeitig Lebensalternativen auf.

Xd.4. FINGER Gertraud

## Mit Kindern trauern

Kreuz Verlag, 1998, 196 S.

In diesem Begleitbuch können Eltern wichtige Beiträge finden über die Trauer mit Kindern und um Kinder. Die Autorin beschreibt wie unterschiedlich Kinder den Tod wahrnehmen, dabei berücksichtigt sie sowohl die jeweiligen Altersgruppen als auch die unterschiedlichen Trauersituationen. Ihre Vorschläge sollen helfen, Kinder in ihrer Trauer nicht allein zu lassen. Dazu dienen ebenfalls ihre Buchbesprechungen und -empfehlungen; Bücher, die sie als gedruckte Helfer umschreibt.
Es handelt sich bei diesem Buch um einen gelungenen Beitrag, dem Tod, und der damit verbundener Trauer, einen Platz in unserem Leben einzuräumen, denn dann könnte, wie Gertraud Finger es selbst formuliert, das Wissen um unsere eigene Sterblichkeit unser Leben bereichern.

Xd.5. FRITSCH Julie / SHEROKEE Ilse

## Unendlich ist der Schmerz

**Eltern trauern um ihr Kind**

Kösel, 1995, 30 S.

Die Bilder der Skulpturen von Julie Fritsch sind ein visueller Ausdruck von Gefühlen der Verzweiflung, des Trauers, der Sehnsucht, des Leides, des Zorns, des Kummers und des Schmerzes, die Julie Fritsch auf dem langen Weg durch die Trauer nach dem Tod ihres Sohnes Justin empfunden hat.
Das Buch ist gedacht als Hilfe beim Durchleben von Schmerz, es vermittelt Zugang zu versteckten und unterdrückten Gefühlen bei den Betrachtern /Betrachterinnen. Es zeigt aber auch, dass man nicht allein ist und dass es Menschen gibt, die verstehen, wie es einem ergeht. In unserer Kultur werden wir gewöhnlich nicht dabei unterstützt, unsere Trauer zuzulassen und auszudrücken. Dabei ist gerade das Ausleben, das Annehmen dieser Gefühle notwendig um wieder heil werden zu können. Hier kann dieses Buch durch seine Bilder und Texte un-terstützen.
Aber auch Außenstehenden kann es helfen in die Haut von Menschen zu schlüpfen, deren Baby nicht überleben durfte, und so einen Eindruck von der Tiefe und der Vielfalt der Gefühle zu bekommen, die sie erschüttern.

## Xd.6. ELTEREGRUPP EIDEL ÄERM

### Eidel Äerm

**Wann d'Liewe mam Doud ufänkt**

Editions PHI, 2001, 191 S.

Ein sehr wichtiges, sehr trauriges, dennoch schönes Buch ist dieses Gemeinschaftsprodukt von Eltern, die den Tod eines Kindes betrauern, und verschiedenen Fachleute. Ziel der Elterngruppe ist es, das Tabuthema des Todes vor, bei oder kurz nach der Geburt an die Öffentlichkeit zu bringen. Sie berichten von ihren Erfahrungen, lassen den Leser/die Leserin teilhaben an der Geschichte ihres verstorbenen Babys, und hinterlassen so die Spuren ihrer Kinder. Es ist ihnen auch ein Anliegen auf bestehende Missstände hinzuweisen und eine Auseinandersetzung über den Umgang mit dem frühen Tod in die Wege zu leiten. Nach einem einleitenden Text von Hannah Lothrop kommen die Eltern zu Wort. Sie erzählen in offener, eindringlicher Art und Weise ihre Geschichte über die Freuden und Hoffnungen ihrer Schwangerschaft, den Schock über die schreckliche Gewissheit der Krankheit oder des intrauterinen Todes ihres Babys, über die Geburt ihres Kindes - Ankunft und Abschied zugleich, oder über den tagelangen Kampf um das Leben ihres Kindes, das sie schlussendlich doch gehen lassen mussten. Die Aussagen der Mütter und Väter machen den Leser/die Leserin betroffen, lassen eine Nähe zu, die es möglich macht, das Leid, die Verzweiflung, die Trauer zu einem kleinen Bruchteil nachzuempfinden und sich mit den eigenen Erfahrungen, Abwehrhaltungen und Ängsten auseinander zu setzen. Gleichzeitig wird eine innere Stärke und Weisheit der betroffenen Eltern spürbar, die den Mut zum Weiterleben erkennen lässt.

Eingestreut zwischen den einzelnen Erfahrungsberichten sind poetische und literarische Beiträge und Artikel von Menschen, die sich aus beruflichen Gründen mit dem Tod in der Zeit um die Geburt befassen. Dr. Marc Fischer aus dem Staatslabor geht auf die Bedeutung einer Autopsie zur Ursachenklärung beim Tod eines Babys ein. Sein Anliegen ist es, die Eltern zu informieren über das Vorgehen bei einer Autopsie und über die Wichtigkeit einer genauen Klärung der Todesursache für die Eltern, den Arzt und die Medizin im Allgemeinen.

Der Jurist Jean-Marie Verlaine vermittelt in seinem Beitrag Informationen über die rechtliche Lage von "lebenden", "lebensfähigen" und "totgeborenen" Kindern, insbesondere was ihre Eintragung in offizielle Dokumente und die Möglichkeiten einer Bestattung des Leichnams anbelangt. Paul Kremer lässt den Leser/die Leserin teilhaben an seinen philosophischen Überlegungen zum Paradoxon des Todes Ungeborener oder Totgeborener, zum Leiden und dem Schmerz der Hinterbliebenen.

In seinen Ausführungen geht der Gynäkologe Dr. Marc Peiffer vor allem auf die medizinischen Aspekte und möglichen Ursachen des vorgeburtlichen Kindstodes ein. Der Artikel von Herrn Guy Diederich, Pfarrer und Seelsorger im CHL, erlaubt einen geschichtlichen Rückblick auf das Thema Taufe und Begräbnis. Er schildert auch, wie er Menschen an ihrem Lebensende begleitet, wo manchmal die Auseinandersetzung mit dem Tod eines Kindes noch einmal thematisiert wird. Er beschreibt Situationen, die er miterlebt beim Tod eines Kindes, zu dem er gerufen wird um es zu taufen und wie er seine Rolle als Seelsorger sieht.

In ihren Beiträgen befassen sich Josiane Nilles-Medinger, Psychologin und Mariette Pickel-Wiltzius, Psychologin bei Omega, mit der Trauerarbeit, dem Sich-Einlassen auf alle Gefühle, die mit dem Tod eines Kindes bei den Eltern und den Geschwistern ausgelöst werden. Auch die Bedeutung einer einfühlsamen und kompetenten Begleitung der trauernden Familie wird angesprochen.

Joëlle Drees, als Vertreterin von "Ons Butzen" behandelt das Thema insbesondere im Hinblick auf den Tod frühgeborener Babys. Im Beitrag der Initiativ Liewensufank wird dargelegt, dass die Integration der Thematik des Todes am Anfang des Lebens in die Arbeit der Beratungsstelle für werdende und junge Eltern ihre Bedeutung hat.

Ein Beitrag von Dr. Catherine Dolto, Haptopsychotherapeutin, beschreibt die haptonomische Begleitung beim Tod eines Kindes in der perinatalen Zeit. Das Buch endet mit einem Auszug aus "L'enfant des nuages", einem Ein-Person Theaterstück von Marie-Claire Juncker das sich auf sehr sensible und berührende Art und Weise mit der Totgeburt eines kleinen Jungen auseinander setzt.

Ein Service-Teil mit einer Bücherliste zum Thema Tod und Trauer und entsprechenden Beratungsstellen runden dieses lesenswerte Buch ab. Die Fotos der traurig-schönen Skulpturen von Julie Fritsch und die Illustrationen von Dennis Gliddon umrahmen die verschiedenen Beiträge auf besondere Art und Weise.

## Xd.7. FLEM DEVOLD Simon

### Morten, 11 Jahre

**Gespräche mit einem sterbenden Kind**

Verlag Urachhaus, 1998, 165 S.

Der elfjährige Morten ist unheilbar krank und wird sterben müssen. Er schreibt einen ganz nüchternen und ehrlichen Brief an Simon, einen Journalisten der "Abendpost". Darin erzählt er, wie einsam sich ein Kind fühlen kann und wie eine Krankheit seine Situation völlig veränderte. Dieser Brief wird in der Zeitung abgedruckt und löst eine Lawine von Kinder- und Erwachsenenbriefen über Sorgen, Krankheit und Tod, aber auch über Freunde, Freuden und Hoffnungen aus.

Simon trifft sich mit Morten, und durch ihre Gespräche entsteht dieses Buch. Diese Gespräche sind von einer erstaunlichen Offenheit und Unmittelbarkeit, ohne jede Sentimentalität und doch von tiefer Menschlichkeit erfüllt. Darin geht es um das Leben und Sterben, Gott und die Menschheit, um Versöhnung, Verlust und ewiges Leben.

Hier begegnen sich ein "alter" Mann und ein Kind; Simon spricht aus seiner Lebenserfahrung, Morten aus seiner Krankheit heraus, die ihn mit dem Tod bekannt gemacht hat. Ein ergreifender Dialog, der in seiner Lebensweisheit und Aufgeschlossenheit tief in das Geheimnis des Menschseins vordringt.

## Xd.8. FRYDMAN René / FLIS-TRÈVES Muriel

### Mourir avant de n'être?

Editions Odile Jacob, 1997, 190 p.

En près de deux cents pages, les auteurs présentent une compilation d'articles écrits par de nombreux professionnels de disciplines diverses, réunis à l'occasion d'un colloque tenu en 1996.

Médecins, sages-femmes, psychanalystes, anthropologues et philosophes se sont interrogés sur leur rôle face à la mort périnatale et la façon d'accompagner les familles. Ils nous font part, chacun en quelques pages, du résultat de leurs réflexions, ainsi que de leur vécu dans des situations de deuil.

Si certains articles peuvent paraître moins accessibles, la plupart apportent une information claire, humaine, parfois touchante.

Ce livre présentant les différents points de vue de spécialistes sur la question, il est avant tout destiné aux professionnels de la naissance, confrontés régulièrement à la mort in utero, et désireux de trouver des éclaircissements à ce sujet.

Certains articles pourront cependant intéresser des parents concernés. Ils pourront en outre approcher de plus près la façon dont sont vécus ces moments par les professionnels.

## Xd.9. GOLDMANN-POSCH Ursula

### Wenn Mütter trauern

**Erinnerungen an das verlorene Kind**

Kindler-Verlag, 1988, 383 S.

In diesem Buch kommen nach einer genauen und detaillierten Beschreibung über Trauerarbeit Frauen zu Wort, die auf verschiedene Weise den Tod ihres Kindes, ob durch Geburt oder Krankheit erlebt haben. Sie alle schildern auf ihre ganz eigene Art das Erlebte. Es sind sehr persönliche und offene Darstellungen, die alle Phasen der Trauer und des Verlustes der jeweiligen Mutter darstellen.

## Xd.10. HARTMANN Jutta

### Lautlos und unbemerkt

**Der plötzliche Kindstod**

Beck'sche Reihe,1990, 90 S.

Dieses Buch enthält Informationen über den von vielen Eltern gefürchteten plötzlichen Kindstod, denn im ersten Lebensjahr sterben weitaus mehr Säuglinge durch den plötzlichen Kindstod als

an Infektionskrankheiten. Seit gewisse Risikofaktoren bekannt sind, könnten manche Kinder vor diesem Tod bewahrt werden. Die Autorin gibt einen Überblick über den heutigen Wissensstand und über Versuche, dem Kindstod vorzubeugen. Zugleich gibt sie Gespräche mit betroffenen Eltern wieder und nennt Möglichkeiten, ihnen zu helfen.
Die wertvollen Informationen klären auf und helfen eine ganze Reihe von falschen Vorstellungen abzubauen. Dieses kann eine Hilfe sein für betroffene Eltern, oder bei Außenstehenden zu einem besseren Verständnis der Situation beitragen.
Das Buch, 1990 geschrieben, enthält nicht die neuesten Erkenntnisse und Studien.

### Xd.11. HOWARD Karin
## Wilde Trauer
Fischer-Verlag, 1998, 189 S.

Dagmar und Richard, erwarten voller Vorfreude ihr erstes Kind. Doch das Baby wird tot geboren. Eine traumatische Erfahrung für die Eltern, zumal die Ursache für die Totgeburt nicht geklärt werden kann. Die bisher unkomplizierte Ehe des Paares gerät in eine tiefe Krise. Beide trauern sehr um das verlorene Kind, doch sie tun dies auf ganz unterschiedliche Weise und jeder für sich allein. Erst als es schon fast zu spät ist, begreifen sie, dass sie nur gemeinsam über den schrecklichen Verlust hinwegkommen können.
Ein anrührender, bewegender Roman, der die verzweifelten Gefühle im Laufe der Trauer eindrücklich beschreibt.

### Xd.12. HUMBLET-VIEUJANT Françoise
## La rivière du silence
**Réflexions sur la mort et la vie**
Artel Collection Reflet, 1993, 156 p.

Pour toutes les personnes confrontées avec la mort, parents, éducateurs, infirmières, assistants sociaux, une approche toute en sensibilité des thèmes de la peur, de la séparation, de la souffrance, de l'au - delà...

### Xd.13. KÖRNER-ARMBRUSTER Angela
## Totgeburt weiblich
**Ein Abschied ohne Begrüßung**
Attempto Verlag, 1996, 119 S.

"Keine Kindsbewegungen mehr, keine Herztöne mehr": Frau Körner-Armbruster erzählt in diesem Buch von der Totgeburt ihrer kleinen Tochter in der 32. Woche und wie sie diese schwere Zeit in vielen kleinen Etappen bewältigt hat.
Sie hat alle Stadien der Trauer durchlebt: erstarrt sein, nicht akzeptieren wollen, Schuld suchen, die Realität des Todes annehmen, aus der Sprachlosigkeit langsam wieder Worte wachsen lassen, weiterleben.
Vielleicht kann dieses Buch allen Betroffenen eine Hilfe, eine Ermutigung zum Weiterleben geben. Allen anderen aber, eben den "Außenstehenden" wird es womöglich und hoffentlich ein Anstoß sein zum bewussten Innehalten, ein Stachel zum Überdenken der eigenen Lebensentwürfe.

### Xd.14. KÜBLER-ROSS Elisabeth
## Kinder und Tod
Knaur, 2000, 296 S.

"Was ist Leben?... Was ist Tod?... Und warum müssen Kinder sterben?", sind die ergreifenden Fragen eines neunjährigen Jungen, der an Krebs erkrankt war. Unter anderem auf diese Fragen geht Elisabeth Kübler-Ross in ihrem sehr schönen Buch ein, das mit einem einfühlsamen Brief an Eltern beginnt, die um ein Kind trauern.
Die Autorin beschreibt anhand vieler Beispiele, dass auch schon sehr kleine Kinder den Tod kennen, weit über das hinaus, was Erwachsene wissen. Sie beschreibt, wie Kinder ihre Krankheit und ihr Sterben erleben. Meist haben sie ein inneres Wissen von dem, was ihnen bevorsteht.
Das Buch erzählt von Eltern, die durch plötzlichen Tod, durch Mord oder Selbstmord ihr Kind verlieren, von der Einsamkeit und Hoffnungslosigkeit, die diese Menschen erleben, aber auch von den Hoffnungen und dem Neuanfang in gewandelter Form. Auch die Kinder werden nicht vergessen. Wie gehen sie mit dem Tod eines Geschwisterkindes oder eines nahen Verwandten um? Welche Hilfe brauchen sie?
Ein weiteres Kapitel beschäftigt sich mit alternativen Heilmethoden, wie z.B. Visualisation und Hypnotherapie, die neben Medikamenten verwendet, Schmerzen und Ängste der Kinder mit tödlichen Krankheiten lindern können.
Durch das ganze Buch hindurch ziehen sich Erfahrungsberichte von Eltern, die ihre Kinder verloren haben (von einem Baby, das schon im Mutterleib starb, bis hin zum 20-jährigen).
Alles in allem ein wirklich lesenswertes Buch.

### Xd.15. LOTHROP Hannah
## Gute Hoffnung, jähes Ende
Kösel, 1991, 364 S.

Wenn eine Schwangerschaft glücklos endet und Eltern ihr Baby durch Fehlgeburt, Totgeburt oder Neugeborenentod verlieren, fühlen sie sich isoliert und allein gelassen.
Dieses einfühlsame Buch will Eltern durch ihre schmerzliche Erfahrung hinduch begleiten und zeigen, wie andere sie dabei unterstützen können. Es enthält Informationen, praktische Hilfen und Übungen. Viele persönliche Berichte vermitteln Betroffenen das Gefühl, dass Heilung und Trost möglich sind.

### Xd.16. LOTHROP Hannah
## Help, Comfort & Hope after losing your baby in Pregnancy or the first Year
Fisher Books 1997, 280 p.

This special book speaks to those who have lost a child through miscarriage, stillbirth, neonatal death, sudden infant death and termination of pregnancy. Is is also for the caregivers who help them through this difficult time. The voices of other parents who have suffered the devastation of their baby's death are heard throughout this warmly written, insightful book.
Part one guides parents through the experience of bereavement, from shock to a time of renewal and coping. Hannah Lothrop gently suggests what has helped other parents in this situation and might help you: ideas that are both comforting and practical for working through grief, shared with compassion and understanding.
Part Two provides specific information for caregivers in the hospital and those providing care for the family. These caregivers may include hospital staff, ministers, childbirth educators, funeral directors and support-group members. An extensive resources section helps parents identify additional sources of support.
Help, Comfort & Hope after Losing Your Baby in Pregnancy or the First Year can help parents consecrate their precious memories of this pregnancy, this baby. And with empathy and first-hand knowledge, Hannah Lothrop also helps bereaved parents start an important healing process that resolves grief into acceptance.

### Xd.17. LUTZ Gottfried / KÜNZER-RIEBEL Barbara (HG)
## Nur ein Hauch von Leben
**Eltern berichten vom Tod ihres Babys und von der Zeit ihrer Trauer**
Verlag Ernst Kauffmann, 2002, 208 S.

Die Herausgeber arbeiten in der Initiative Regenbogen mit, deren hauptsächliches Anliegen es ist, Eltern die ein Kind vor, während oder nach der Geburt verloren haben, Beistand zu gewähren.
Das Buch enthält sechs unterschiedliche Darstellungen von Müttern und Vätern über das Sterben ihres Ungeborenen, Neugeborenen oder Säuglings, auch die Schilderung der schweren Zeit danach ist sehr verschieden. Das eröffnet den Leser/innen die Möglichkeit, sich in die Vielfalt der möglichen Reaktionen, Bedürfnisse und Gefühle verwaister Eltern hineinzufühlen und ihre Situation besser zu verstehen. Ein selbst betroffener Krankenhaus-Seelsorger setzt sich behutsam mit der Verzweiflung auseinander, aber auch mit theoretischen Überlegungen und praktischen Gedanken (Nottaufe, Begräbnis etc.) Eine Psychologin erläutert aus psychotherapeutischer Sicht die verschiedenen Phasen des Trauerprozesses, ihre

Schwierigkeiten und Probleme. Ein Frauenarzt gibt Anregungen, wie auch im Krankenhaus Möglichkeiten geschaffen werden können, besser auf die Bedürfnisse verwaister Eltern einzugehen.
Das Buch ist nicht nur für betroffene Eltern gedacht, sondern bereichert alle, welche mit schwangeren Frauen zu tun haben und macht sie fähiger im Bedarfsfall Unterstützung zu geben.

### Xd.18. MACKWITZ-BÖHM Susanne

## Als letztes stirbt die Hoffnung

**Lisas kurzes, großes Leben**

Attempto Verlag, 1996, 74 S.

Dieses Buch erzählt die Geschichte von Lisa, die mit dreieinhalb Jahren an Krebs starb.
Lisas Mutter lässt uns teilhaben an dem Weg, den sie gegangen ist und den sie mit ihrem Kind gegangen ist. Sie berichtet von ihren Hoffnungen und Verzweiflungen, ihren Gewissheiten und ihren Fragen.
Dieses Buch erzählt aber auch von Lisas Kraft, ihrem Mut und ihrer Tapferkeit, und von ihrem Wissen, dass sie bald sterben wird.

### Xd.19. SCHIFF Harriet S.

## Verwaiste Eltern

Kreuz Verlag, 1977, 203 S.

Harriet Sarnoff Schiff, selbst eine Betroffene, gibt in diesem Buch Eltern, die den Tod eines Kindes zu beklagen haben, praktische Hilfe. Sie beschreibt die möglichen Reaktionen im Laufe des Trauerprozesses und begleitet auf offene und ehrliche Weise die betroffenen Eltern auf ihrem schmerzvollen Weg.

### Xd.20. Herausgegeben von der Arbeitsgruppe "Der frühe Tod von Kindern"

## Wenn das Leben mit dem Tod beginnt

**Anregungen für alle, die unterstützen möchten, wenn Kinder vor, während oder kurz nach der Geburt sterben**

Elwin Staude Verlag, Hannover, 1994, 79 S.

Mit diesem Buch will die Arbeitsgruppe "Der frühe Tod von Kindern" auf Ängste und Unsicherheiten von beruflichen Helfer/innen reagieren. Es soll ihnen helfen, ein bisschen mehr Ruhe und Sicherheit im Umgang mit den Eltern früh verstorbener Säuglinge zu bekommen. Beschrieben werden Gefühlsreaktionen, die Betroffene wie Helfende gleichermaßen erleben: Schock, Schuld und Scham, Wut, Angst, Traurigkeit und Trauer.

### Xd.21. BAUM Heike

## Ist Oma jetzt im Himmel?

**Vom Umgang mit Tod und Traurigkeit**

Kösel Verlag, 2002, 47 S.

Die 15 einleitenden Seiten wenden sich an den erwachsenen Leser und geben im Schnelldurchgang grundlegende Informationen zum Thema “Wie trauern Kinder”.
Im praktischen Teil gibt es Vorschläge wie kleine Abschiede im Alltag bewußt gestaltet werden können und Spiele, Übungen und Rituale im Umgang mit dem Tod.
In der theoretischen Einleitung weist die Autorin darauf hin, dass es in diesem Buch nicht nur um den großen Abschied geht, sondern auch um kleine Abschiede im Alltag. Diesem Anpruch entspricht der Inhalt des Buches, der Titel dagegen weckt Hoffnungen auf Antworten, die das Buch nicht gibt. Wenn man (frau) das Buch kauft, in Erwartung einer Antwort auf die Titelfrage, ist der Inhalt des Buches enttäuschend. Als Lese- und Ideenbuch um dem Thema Verlust, Abschied, Tod und Trauer einen Platz im täglichen Umgang mit Kindern zu geben in der Familie, in der Kinderkrippe, im Kindergarten oder in der Schule ist es eine Fundgrube, bedingt durch die Anregungen im praktischen Teil.

### Xd.22. SIGOUD-ROUFF Dominique

## Aimé

Actes Sud, 2006, 88 p.

En à peine une centaine de pages, ce petit récit conte l'histoire d'une grossesse qui n'ira pas jusqu'à son terme. On découvre au fil des pages l'attachement, si fort déjà, de la maman pour son bébé encore tout petit, ses questionnements par rapport à son aptitude à être une nouvelle fois maman, ses craintes liées à son âge déjà avancé, ses rapports avec le milieu médical… Dans un style direct, presque télégraphique parfois, l'autrice (la maman) nous livre les émotions qui l'ont habitée durant cette période, nous emportant avec elle jour après jour. L'écriture étant faite sur le ton du récit, avec une grande sobriété et une légèreté du texte, on évite une certaine lourdeur qui peut parfois peser sur ce genre de thèmes. Ici, pas de revendication, pas d'explications, pas de descriptions, juste des mots, des images, des événements et des émotions. Le lecteur est en contact direct avec la maman, ce qui rend le livre touchant, attachant mais aussi bouleversant tant on vit avec l'autrice, page après page.
Ce texte évoque le sujet souvent tabou de la fausse couche, et de celui plus tabou peut-être encore de la diminution de la fécondité avec l'âge. La pré-ménopause se ressent ici dans les propos de la maman qui sent que quelque chose est sur le point de se terminer…
Et pourtant c'est la vie qui parle au travers de ce bébé conçu sans le prévoir, et c'est la vie que cette maman veut voir en lui, en sa venue même de courte durée, la vie qui la fait s'attacher à lui de façon si bouleversante, la vie encore qui lui fait rechercher le sens de cette venue inattendue d'un petit.
Quelques pages, des mots simples pour dire simplement des choses très fortes et trop souvent tues.
" Pour tous ces innombrables absents "…

### Xd.24. SIGOUD-ROUFF Dominique

## Aimé

Kunstmann 2007, 92 S.

Dieser Brief an ein nie geborenes Kind zeigt klar die wechselnden Gefühle der Frau: Zwiespältigkeit beim Schwangerschaftstest, Lebenslust, Zweifel, Schuldgefühle, Freude und Annahme des Kindes, Verzweiflung nach Arztbesuch und drohender Fehlgeburt. Dann der Bescheid dass der Embryo sich nicht entwickelt und nach dem alle Hoffnung geschwunden ist, eine Ausschabung gemacht werden muss. Rückwirkend hat die Autorin anhand ihrer Tagebuchaufzeichnungen dieses Buch verfasst. Sie erzählt und beschreibt in einer intimen, einfühlsamen aber auch unverblümten Sprache die verschiedenen Etappen um eine Spur von Aimé zu hinterlassen. Dieses Buch gibt einen tiefen Eindruck von dieser doch oft noch tabuisierten Erfahrung.

### Xd.23. FOURNIER Jean- Louis

## Où on va, papa ?

Edtiions Stock 2008, 155 p.

Un livre qui raconte la vue d’un père sur la vie avec ses fils ! Un livre qui a eu le Prix Femina 2008 ! Un auteur et humoriste reconnu qui longtemps après leur naissance lève le voile sur ces deux fils « pas comme les autres » pour avouer qu’il n’a pas été un bon père, parce qu’il veut qu’il reste un témoignage, une trace, et pas seulement une photo sur leur carte d’invalidité.
Ceci est un livre qui touche, qui, bien que facile à lire avec des petits chapitres d’une à trois pages, racontant chacun un épisode sur ses fils, un vécu, une réflexion sur eux, qui bouscule le lecteur/la lectrice par sa franchise, son humeur noire, sa dérision. Et bien sûr, également par le fait que des pensées que beaucoup de gens en pareille situation n’auraient même pas osé penser, se voient ici imprimées en noir et blanc. C’est grinçant, dérangeant, parfois plein d’humour et d’amour et en d’autres endroits du récit on ne peut pas suivre l’auteur, on n’accepte pas, on ne comprend pas. Il brise des tabous, face aux handicapés, face aux mines de circonstance et à la compassion bienveillante. Au fil de sa lettre, il retrace certains épisodes de leur vie ensemble, à coups de chapitres très brefs.
« Si un enfant qui naît, c’est un miracle, un enfant handicapé, c’est un miracle à l’envers » (page 18) « Quand je pense que je suis l’auteur de ses jours, des jours terribles qu’il a passés sur terre, …, j’ai envie de lui demander pardon » (page 19) « Mes enfants ne ressemblent à personne. Moi, qui voulais toujours ne pas faire comme les autres, je devrais être content » (page 101) « Mes enfants n’auront jamais un curriculum vitae…..Qu’est ce qu’on pourrait mettre sur leur curriculum vitae ? … Mes enfants n’auront

jamais un casier judiciaire. Ils sont innocents. Ils n'ont rien fait de mal… » (page 115)
Sur les blogs et sur beaucoup de pages d'associations de parents d'enfants handicapés l'auteur est félicité pour ce livre : « Mais j'ai aimé ton livre. Il a réveillé en moi des émotions qui n'avaient jamais été ainsi bousculées. Il m'a donné à réfléchir sur des questions que mon inconscient et ma bonne conscience avaient d'un commun accord mis aux abonnés absents. »
Mais finalement une toute autre vue fait surface (en mars 2009) celle de la mère des deux enfants, Agnès Brunet. http://ouonvamaman.monsite.orange.fr/index.jhtml
« Il semble que beaucoup de lecteurs n'aient pas compris que ce livre était un roman, et qu'ils l'aient pris au premier degré, jusque dans ses détails les plus caricaturaux. J'en profiterai pour tenter de rectifier l'image de mes fils. Je ne l'ai pas vécu comme ça. Tout au long de ma vie, j'ai pris le temps nécessaire pour connaître et apprivoiser mes garçons. Je peux vous affirmer que leur existence n'a pas été inutile. Je refuse l'idée désespérante que le passage de Matthieu et de Thomas sur cette terre n'était finalement destiné à rien. À rien d'autre qu'à accabler leur père et à servir de sujet à un livre, aussi excellent soit-il. »
C'est aussi un livre qui, complété par le site de la mère, reflète la vue différente que deux parents peuvent avoir des mêmes enfants. Il illustre comment les parents après un divorce voient leur parentage encore d'avantage sous des angles différents.
Malgré tout cela, c'est un livre à lire, à discuter, à mettre en route des réflexions sur notre vue de la vie des enfants avec ou sans handicap et de leurs parents, un livre qui nous interpelle.

### Xd.25. GREINERT Renate
## konfliktfall organspende
**Unversehrt sterben**
Kösel 2008, 220 S.

Renate Greinert hat als betroffene Mutter den Konfliktfall Organspende durchleben müssen. Ihr Sohn Christian, Ältester von 3 Kindern, verunglückte und lag "hirntot" im Krankenhaus. Die Autorin sieht sich mit der Transplantationsmedizin konfrontiert. Als Mutter nimmt sie alle "Lebenszeichen" ihres Sohnes wahr und fühlt sich durch die medizinische Diagnose "Hirntod" manipuliert in eine Einwilligung zur Organentnahme, um Anderen zum Leben zu verhelfen
Provokant ihre Aussage:"...Transplantationsmedizin, einzuordnen als Schwarze Magie, aus der sich die modernste Form des Kannibalismus entwickeln konnte." Ihre Sichtweise ist nachvollziehbar, verständlich.
Während der erste Teil des Buches authentische Schilderung ist, geht der zweite Teil mehr auf ihre Auseinandersetzung ein mit den Religionen, Schamanismus, der Politik, Medizinern. Sie engagiert sich politisch. Sie besteht auf dem Recht Hirntoter auf ein" Sterben". Sie postuliert über 13 neu formulierte "Todeszeichen" veränderte Entscheidungen.
Aufrüttelnd, kritisch provozierend, berührend, aber zu freier Entscheidung lädt Renate Greinert den Leser ein

### Xd.26. WOLTER Heike DR.
## Und wenn du dich getröstet hast.
Edition riedenburg 2011, 99 S.

Dieses Erinnerungsalbum soll verwaiste Eltern still geborener Kinder auf dem langen und oft schweren Weg der Trauer begleiten. Es soll helfen, ein ganz und gar unfassbares Schicksal anzunehmen. Und es soll diese Erfahrung für immer in einem stilvollen Rahmen aufbewahren. Statt eines handelsüblichen Babyalbums, das in dieser Situation unpassend erscheint, bietet das Album Platz für schriftliche Aufzeichnungen und Fotos sowie weitere Erinnerungsstücke eines einzigartigen kleinen Menschen. Die Autorin, Dr. Heike Wolter, hat selbst ein Kind verloren. Je nachdem, in welchem Alter das Kind stirbt, ist es vielleicht nicht möglich, alle Rubriken auszufüllen. Trotzdem bietet das Album eine gute Anleitung für alle Eltern, die ihre Erinnerungen festhalten wollen und dabei Hilfe brauchen. Allerdings hätte ich mir etwas mehr Farbe (z.B. zarte Pastelltöne) für die Illustrationen zwischen den einzelnen Rubriken gewünscht.

# XI. Kritisches Konsumverhalten

Die folgenden Bücher beschäftigen sich mit Konsumverhalten und mit ökologischen und ethischen Aspekten.

XI.1. BRUDER Claudia

## Babys natürlich wickeln

**Alternativen zur luftdichten Verpackung**

rororo, 1996, 159 S.

Die Autorin, seit Jahren Leiterin von Säuglingskursen hat die neuesten Umweltbilanzen ausgewertet und stellt fest: Stoffwindeln sind besser fürs Baby und für die Umwelt. Sie beschreibt anschaulich die besten Wickelmethoden, stellt Wickelsachen zum Selbermachen vor und gibt alle praktischen Informationen zu Windelwäsche, Wundsein und natürlich trocken werden.

XI.2. DEVIVERE Beate von

## Das Beste für mein Baby

**Einkaufsführer für Schwangerschaft, Geburt und 1. Lebensjahr**

rororo, 1991, 286 S.

Wer, in Erwartung eines Babys, auf der Suche ist nach guter Qualität von Babyausstattung, gesundheitsfördernder Lebensweise und unschädlichen Produkten, findet in diesem Buch viele wertvolle Informationen. Die Autorin gibt von A (wie Abwehrkräfte) bis Z (wie Zucker) zu fast 300 Stichwörtern wichtige Anregungen, Tipps und Rezepte für Schwangerschaft, Geburt, Stillen und Baby bis zu seinem ersten Lebensjahr. Sie orientiert sich dabei an ökologischen, ganzheitlichen und sozialen Kriterien und gibt zu vielen Stichwörtern weiterführende Adressen und Literatur an.
Das Buch ist weit mehr als ein Einkaufsführer, es bietet werdenden und jungen Eltern eine Wissensbasis und konkrete Umsetzungshinweise für eine Neuorientierung des eigenen Lebens, in dem die Gesundheitsförderung und das Wohlbefinden eine wichtige Rolle spielen, nicht nur für das Baby, sondern für die ganze Familie und darüber hinaus auch für den respektvollen Umgang mit unserem Planeten.

XI.3. FRIEGE Hannelore / CLAUS Frank / D'HAESE Marigret

## Chemie im Kinderzimmer

Rowohlt Verlag, 1987, 255 S.

Die Autoren zeigen in diesem Buch, wo Chemie im Spiel ist: Warum mit manchen Scherzartikeln nicht zu spaßen ist, von welchen Fingerfarben Sie besser die Finger lassen, dass Glasätzen wirklich ätzend sein kann, dass Gießharz kein Spielzeug ist, Pralinen zum Radieren überhaupt kein Scherz sind, vor welchen Klebern Sie sich hüten sollten und dass sich gefährliche Weichmacher nicht nur in PVC-Belägen, sondern auch in Knete befinden.
Sie erklären den Unterschied zwischen natürlichen und naturbelassenen Textilien und warum Baumwolle leider selten hundertprozentig ist, welche Synthetics weder für Sie noch für Ihre Kinder tragbar sind und mit welchen Hautreaktionen bei bestimmten Textilzusatzstoffen gerechnet werden muss.
Sie fragen, ob Kinderernährung wirklich so kinderleicht ist, wie man glaubt, und kommen zum gegenteiligen Ergebnis: Ob Gemüsebrei, Trinkwasser, Gläschen oder Fläschchen - Nitrat und Blei sind immer dabei. Ein Plädoyer gegen Muttermilch wollen sie nicht halten, aber auch keines dafür. Sie zeigen, dass - vom Standpunkt der Lebensmittelchemie - manche Babys so süß sind, dass die Eltern eigentlich sauer sein müssten.

XI.4. GRIEßHAMMER Rainer

## Der Öko-Knigge

Rowohlt Verlag, 1990, 279 S.

Der "Öko-Knigge" macht Spaß und kein schlechtes Gewissen. Dieses Buch wendet sich nicht an den seifenflocken-raspelnden "Müsli", sondern an Otto und Gerda Normalverbraucher. Der Autor bekennt freimütig, dass er keineswegs den ganzen Tag Körner isst und Fahrrad fährt, dass er nicht stundenlang nach loser Milch sucht und die Sonnendusche repariert, sondern acht Stunden täglich arbeiten muss. Und er macht Hoffnung, dass man/frau auch in einer Umwelt der sterbenden Wälder und des grauen Betons etwas tun kann.
Umweltfreundliches Verhalten lässt sich lernen - und zwar mit Vergnügen!

XI.5. GROß Elke

## Zum Beispiel Babies

Süd - Nord, Lamuv Verlag, 1989, 128 S.

In fünf Kapiteln behandelt dieses Büchlein wichtige Themen rundum Babies in der " Dritten Welt", Säuglingssterblichkeit, Armut und Elend, gesunde Geschäfte mit kranken Kindern, der Tod aus der Saugflasche, Babyhandel. Es beschränkt sich nicht nur auf eine Bestandsaufnahme, sondern zeigt Zusammenhänge auf, und benennt Verantwortliche. Ein Buch, das knapp und gut recherchiert wichtige Hintergründe vermittelt, die leider im 3. Jahrtausend immer noch aktuell sind.

XI.6. KITZINGER Sheila / KITZINGER Celia

## Mit Kindern sprechen über Gott und die Welt

**Erziehung im Konsumrausch**

Beck'sche Reihe, 1992, 303 S.

Dieses Buch schreibt Ihnen nicht vor, wie Sie Ihre Kinder erziehen müssen. Es beschäftigt sich statt dessen mit den Idealen und Werten, die den Eltern etwas bedeuten, mit den Fragen, die Kinder stellen, mit den Gesprächen, die wir mit Kindern führen und damit, wie wir mit den Meinungsverschiedenheiten und Herausforderungen umgehen, die mit unserem Verhalten und mit unseren Beziehungen in einer sich rapide wandelnden Welt verbunden sind.

XI.7. KLUGE / LOEBEN-FURTWÄNGLER / REICHEL / STEINHILBER-SCHWAB

## Vergiftete Umwelt - Gefährdete Kinder

rororo Aktuell, 1984, 177 S.

Die Autorinnen haben die heute verfügbaren Informationen über die Gefährdung der Kinder zusammengestellt. Folgende Themen werden behandelt: Medikamente in der Schwangerschaft, Radioaktivität, chemische Umweltgifte, Rückstände in der Muttermilch.

XI.8. MEINERZHAGEN Margitta / ECKARDT Nikolaus

## Der Öko-Berater für Eltern

rororo, 1989, 347 S.

Orientierungen und Produktempfehlungen zu allem, was für umweltbewusste Eltern wichtig ist:
*Gift in der Muttermilch * Babynahrung * Babys beste Pflege * Malfarben ohne Cadmium * Verträgliche Cremes für den Babypopo * Natürliche Behandlung von Kinderkrankheiten * Sichere Fahrräder * Saubere Seen * Und, und, und ...
Mit alternativer Hausapotheke, über 100 Tipps, Rezepten, Tabellen.
Bei den Windelempfehlungen haben die Autoren leider einer vom Pampershersteller bezahlten Studie geglaubt, welche die Wegwerfwindeln als ökologisch unbedenklich einstuft. dass diese Studie von falschen Fakten und Zahlen ausgeht, haben neuere Publikationen inzwischen bewiesen. Wenn man /frau seine Windelinformationen von anderer Stelle bezieht, ist der Rest des Buches aber absolut brauchbar.

XI.9. ÖKO-INSTITUT FREIBURG KATALYSE UMWELTGRUPPE
Verein für Umwelt- und Arbeitsschutz
Verein für Umwelt und Naturschutz e.V. (BUND)

## Chemie im Haushalt

Rowohlt Verlag, 1988, 382 S.

Der Einsatz von Chemikalien in Haus und Garten stellt ein Paradebeispiel für die Chemisierung und Industrialisierung unserer Lebensbedingungen dar.
"Chemie im Haushalt" zeigt auf, wo wir mit Chemikalien in Berührung kommen, welche Gefahren für unsere Gesundheit und Umwelt in vielen Haushaltsprodukten lauern, mit denen wir täglich umgehen.
1,6 Millionen Tonnen Waschmittel, hunderttausende Tonnen Reinigungs- und Pflegemittel, über 500 Millionen Spraydosen, mehrere hundert Millionen Batterien und unzählige andere chemische

Heinzelmännchen haben uns Arbeit abgenommen - aber auch die Mühe, über die Folgen des ungehemmten Chemikalieneinsatzes nachzudenken.
Der süchtige Griff zur Flasche oder zur allesversprechenden Packung belastet Wasser und Luft, vergiftet unseren Hausmüll. Er gefährdet auch unsere Gesundheit und die unserer Kinder. Zehntausende von akuten Vergiftungsfällen bei Kindern, chronische Gesundheitsgefährdungen durch Holzschutzmittel, Allergien durch Formaldehyd und andere Schrecken mehr verlangen eine Entziehungskur.
"Chemie im Haushalt" zeigt Alternativen auf: Umweltfreundliche Produkte, optimal-sparsame Dosierung, alternative Handlungsweisen und Verzicht auf unnötige oder nicht wirksame Haushaltsprodukte.
Die über dreißig Autoren(innen) aus den vier Umweltorganisationen beleuchten aber auch selbstkritisch den "Bio"-Markt; sie zeigen, welche Kriterien ein "Alternativ"-Produkt erfüllen muss und wie viel Schindluder mit den Begriffen "Bio" und "Alternativ" in der Werbung getrieben wird.
Mit dem Steckbrief "Chemie im Haushalt" können Sie als Hausdetektiv gefährliche Chemikalien in Haus, Garten und Büro aufspüren - Sie werden sich wundern.
Aus dem Frühlingsputz mit dem aprilfrischen Zitronenduft darf kein grauer November oder Totensonntag für die Natur werden.

### XI.10. PATZLAFF Rainer

## Der gefrorene Blick

**Die physiologische Wirkung des Fernsehens und die Entwicklung des Kindes**

Verlag Freies Geistesleben, 2000, 143 S.

Rainer Patzlaff untersucht in diesem Buch die vielfältigen Wirkungen des Fernsehens in Bezug auf die Entwicklung von Kindern.
Aus seiner Sicht fördere der Fernsehkonsum eine Passivität die die kindliche Bewegungsfreude behindere und somit die Ausbildung der Feinmotorik, des Tastsinns und des Gleichgewichtssinns beeinträchtige. Ein Rückgang der Sprach- und Lesefähigkeit sei ebenfalls festzustellen und hätte ein mediales Analphabetentum, das sich mehr und mehr ausbreite, zur Folge. Außerdem könne von einer regelrechten Fernsehsucht bis hin zu einer maßlosen Konsum-Konditionierung die Rede sein. Ein kritischer Umgang mit dem Fernsehen sei daher von entscheidender Bedeutung, der sowohl einen zeitweiligen als auch völligen Verzicht beinhalten könne.
Es ist offensichtlich, dass der Autor mit diesem Beitrag unseren Umgang mit dem Medium Fernsehen in Frage stellt. Dies scheint auch dringend erforderlich zu sein, wenn man bedenkt in wie vielen Wohnzimmern und Kinderzimmern die Dauerberieselung durch das Fernsehgerät längst zur Realität geworden ist.

### XI.11. STANWAY Penny, Dr.

## Green babies

**Practical guidance for today's parents**

Eddison Sadd Editions, 1990, 192 p.

A green baby is a baby whose parents recognize that they can protect their child from the ill-effects of modern industrialization. And green parents are prepared to change their lifestyle to minimize damage to the environment. This hard-hitting practical guide tells parents:
-which baby products pollute the environment - how chemicals used in farming can harm an unborn baby - how to make your home environmentally sound - why breastfeeding is safer than bottle-feeding - why nappies create one of the world's worst waste disposal problems - and what to do about it - how a man's diet affects his fertility - the minerals that help and the metals that harm your child's health - the organic alternatives to modern food production - why human relationships are an important natural resource.

### XI.12. VON FRIESEN Astrid

## Geld spielt keine Rolle

**Erziehung im Konsumrausch**

Rowohlt, 1997, 207 S.

Wie sollen wir uns verhalten gegenüber der "Schlaraffisierung" der Kindheit, wenn jeder Kinderwunsch prinzipiell sofort erfüllt werden kann und etliche Erwachsene darum wetteifern, dem oder der Kleinen "wenigstens materiell" etwas zu bieten?
In reichen Gesellschaften können rund zwei Drittel der Eltern ihren Kindern nicht mehr mit dem handfesten Argument kommen: "Dafür haben wir kein Geld." Denn die Kinder erleben ja täglich, dass bei Mami und Papi, bei Oma und Opa, bei Onkeln und Tanten Geld genug vorhanden ist für Berge von Krimskrams. Warum also nicht für das fünfzehnte Sweatshirt, das dritte Fahrrad (ein Mountainbike), das neueste Computerspiel, die vierte Auslandsreise im Jahr? Wenn Geld also keine eintscheidende Rolle mehr spielt bei der Eindämmung der unaufhörlich sprudelnden Konsumwünsche unserer Kinder, was dann?

### XI.13. GRIMM Hans-Ulrich

## Die Suppe lügt

**Die schöne neue Welt des Essens**

Knaur, 1999, 189 S.

Ein aufrüttelndes, spannendes und informatives Buch über die "schöne neue" Welt des Essens. Es bietet viele Informationen und Hintergründe zu dem Kleingedrucktem auf den Esswaren und zu dem was nicht kleingedruckt auf der Packung draufsteht. Eine Pflichtlektüre für den täglichen Einkauf, die nicht den Appetit verderben will, sondern Appetit macht auf mehr Verantwortung und weniger Fertigwaren. Gerade für Eltern gibt es wichtige Kapitel: wie Werbung den Kindergeschmack prägt, was Werbestrategen sich alles ausdenken, um die Kleinen zu erreichen und was alles so in Babybreis und Kindersnacks enthalten ist. Das leicht lesbare Buch erwähnt sogar den internationalen Kodex über die Vermarktung der Muttermilchersatzprodukte, der von allen Gesundheitsministern dieser Welt während der Weltgesundheitsversammlung angenommen wurde, die dadurch auch eine moralische Verpflichtung haben, seine Umsetzung zu garantieren und über seine Einhaltung zu wachen.

### XI.14. BOUTTIER-GUÉRIVE Gaëlle / THOUVENOT Thierry

## Planète attitude

**Les gestes écologiques au quotidien**

Editions du Seuil, 2004, 136 p.

Ce livre, édité par le WWF, est une bonne introduction à un comportement moins polluant. Il propose un large choix de gestes écologiques au quotidien pour préserver notre environnement et vivre dans les limites des capacités de la planète. Ce livre de 136 pages comporte les rubriques suivantes: appareils électriques et électroménagers, les énergies renouvelables, les déchets, les produits d'entretien, l'eau, les toxiques cachés, le bâtiment et les vêtements, les transports, l'alimentation, le bureau, l'école, le jardin et les vacances. Avec le nombre de pages disponibles et la mise en page aérée, c'est évident que chaque thème ne peut pas être développé à fond. Les références et les adresses en fin de chapitre fournissent les informations nécessaires pour ceux qui veulent approfondir l'un ou l'autre sujet. Un livre à lire et à mettre en pratique par tous les parents, car:
"Nous n'héritons pas de la Terre de nos ancêtres, nous l'empruntons à nos enfants".
J'ai été frappée par le fait que ce livre attribue la présente citation à Antoine de Saint-Exupéry, une citation qui dans d'autres pays est attribuée aux Indiens de l'Amérique.

### X.I.15. GRIMM Hans-Ulrich / SABERSKY Annette

## Die Wahrheit über Käpt'n Iglo und die Fruchtzwerge

Knaur, 2005, 336 S.

Dieses Buch öffnet uns eine Tür, die normalerweise unter dem dicken Vorhang der Werbung verborgen liegt. Wir alle kennen Werbeslogans wie "mit einer extra Portion Milch", aber wer weiss schon, dass diese extra Portion Milch z. B. in der allgemein bekannten Milchschnitte gerade mal der Menge entspricht, die auf einen Esslöffel passt, dafür aber jede Menge Zucker und Fett enthält.

Das Buch zeigt uns in verschiedenen Kapiteln, wie die Produkte vermarktet werden und was wirklich dahinter steckt. Es wird wiederholt darauf hingewiesen, dass am Anfang das Stillen und danach eine möglichst natürliche Kost das Beste ist.
Anhand von Beispielen wird gezeigt, was Fertigmenüs für Allergiker bedeuten können, und dass Frischkost auch ADHS-Patienten weiterhelfen kann.
Das Buch gibt uns eine Reihe Tipps, wie wir uns besser ernähren können, bleibt dabei aber realistisch: "Kein Mensch isst nur gesund".
Des Weiteren enthält das Buch ein Lexikon der Kinderernährung, eine Reihe Tipps zum surfen und nützliche Adressen, dazu eine Liste der Dickmacher mit Kalorien- und Fettgehalt der bekanntesten Produkte. Leider fehlt in dieser Liste der Zuckergehalt, worüber viel in den vorangegangen Kapiteln geschrieben steht, und sicherlich fehlen auf dieser Liste eine Reihe Produkte.
Ein alles in Allem sehr wertvolles Buch für alle, die sich und ihre Kinder besser ernähren wollen.
Es sei noch ausdrücklich gesagt, dass Kuhmilch nicht im ersten Lebensjahr gegeben werden sollte, und der erste Babybrei aus nur einer Zutat z.B. Möhren bestehen sollte, was im Buch nicht unbedingt klar herauskommt.

### XI.16. Verein Spielraum-Lebensraum

## Neugeborene unter dem Einfluss von TV und Handy

2008, 71 S.
Diese Broschüre wurde vom Schweizer Verein "Spielraum-Lebensraum" zusammengestellt. Sie beinhaltet Meinungen von verschiedenen Fachleuten sowie persönliche Erfahrungen zum Thema Fernseher und Handy auf der Wochenbettstation (und danach). Ärzte, Therapeuten, eine Hebamme, eine Stillberaterin sowie Medienspezialisten kommen zu Wort und sind sich alle einig: TV-Geräte gehören nicht auf eine Wochenbettstation. Diese Zeit sollte dem Aufbau einer vertrauensvollen Mutter-Kind-Beziehung gelten, die nicht durch TV-Konsum (d.h. Ablenkung der Mutter vom Kind, gedankliche Abwesenheit der Mutter beim Stillen während der Fernseher läuft) gestört werden sollte. Für Handys sind die Meinungen und Argumente ähnlich. Hinzukommt die Strahlung, die den kleinen Organismus eines Neugeborenen überflutet.
Die Broschüre wird durch verschiedene Buchausschnitte, fiktive Briefe von einem Baby an seine Mutter die dauernd fernsieht/mit dem Handy beschäftigt ist und einer kurzen Rubrik "an alle Väter" abgerundet.
Die Broschüre ist empfehlenswert und informativ. Ich hätte mir allerdings von den Herausgeberinnen mehr Analysen und Reflektionen über die verschiedenen Meinungen, Erfahrungen und Buchtexte gewünscht – das bleibt dem Leser/der Leserin überlassen.

### XI.17. GRUNERT Peter

## Wie wir uns vergiften

Trias Verlag 2009 239 Seite
Provokant wie der Titel ist auch die Einführung. So erschrecken Zusammenhänge zwischen Vitamin E-Gaben und erhöhter Sterblichkeit, sowie die schädlichen Zusammenwirkungen zwischen Medikamenten und Grapefruit.
Wichtig und positiv zu sehen ist die kritische Auseinandersetzung mit Homöopathie und Naturheilkunde, „Jeder Stoff ruft im Körper Wirkung hervor“!! Peter Grunert beschreibt die Kombination von Arznei und Nahrungsergänzungsmitteln als gefährlich. Der lockere Umgang mit Naturheilkunde-Volksmeinung „Es schadet nicht, hat keine Nebenwirkungen, kann auch privat und locker eingesetzt werden“ ist kritisch zu sehen. Besonders warnt der Autor auch vor ätherischen Ölen wie Niauli, Kampfer und Pfefferminze.
Er empfiehlt dagegen Schüssler Salze. (Für Schwangere eine gute Alternative bei Magnesium-Bedarf!) Den größten Teil des Buches nehmen explizite Besprechungen ein
unter Benennung von Aufnahme, Wirkung, Symptomen, Sofortmaßnahmen und Therapie
bei Einnahme von z.B. mit Mineralstoffen, Vitaminen, Genussgiften, Drogen im weitesten Sinn, Berührung mit Chemikalien, auch denen in Nahrung, Kosmetika.
Das ganze Buch durchziehen grau markierte Kästen zum schnellen Wiederfinden.
Peter Grunert weckt mit seinem Buch die kritische Auseinandersetzung mit Vielem, was wir innen und außen konsumieren

# XII. Kinderbücher

Für verschiedene Altersstufen sind hier Kinderbücher zu unterschiedlichen Themengebieten zu finden: Märchen und Geschichten, Aufklärungsbücher und Bücher, die sich mit verschiedenen Themen aus dem Familienalltag beschäftigen. Eine weitere Rubrik beinhaltet Kinderbücher, die sich mit Krankheit, Tod und Abschied im Allgemeinen auseinander setzen.

XIIa.Märchen und Geschichten
XIIb.Sexualität, Schwangerschaft, Geburt, Stillen und Familie
XIIc.Krankheit, Tod und Abschied nehmen

# XIIa. Märchen und Geschichten

XIIa.1. AUER Martin / SCHEFFLER Axel

## Lieschen Radieschen und der Lämmergeier

Beltz & Gelberg, 1999, 32 S., ab 7 J.

Lieschen Radieschen ist ein freches und zorniges Kind, das sich überhaupt nicht so benimmt, wie man es von einem Mädchen erwartet. " So zornige Kinder holt der Lämmergeier " sagt Tante Evelyn. Aber Lieschen Radieschen holt kein Lämmergeier - sie holt ihn! Und sie begibt sich mit ihm auf eine abenteuerliche Reise in ein fernes Königreich. Unterwegs macht sie jedem unmissverständlich klar, was sie will! - Eine pfiffige Geschichte von einem starken Mädchen, mit vielen farbigen Bildern von Axel Scheffler.

EVETTS-SECKER Josephine - nacherzählt von

## XIIa.2.Mütter & Töchter
## XIIa.3.Mütter & Söhne
## XIIa.4.Väter &Töchter
## XIIa.5.Väter & Söhne

**Märchen aus aller Welt**

Verlag Urachhaus 1998, 80 S.

In diesen 4 Bänden sind Märchen und Volkserzählungen aus aller Welt gesammelt, die somit alle aus einem unterschiedlichen kulturellen, gesellschaftlichen und familiären Umfeld stammen. Mittelpunkt aller Geschichten sind die Beziehungen zwischen Müttern/Vätern zu ihren Töchtern /Söhnen, das Heranwachsen und Reifen der Kinder, das Altern der Eltern.
Wir begegnen hier armen und reichen Müttern und Vätern, die gütig, weise und stark sind und auch solchen, die töricht, böse und schwach sind. Und immer finden die heranwachsenden Töchter und Söhne den richtigen Weg zum Reifen, bestehen die Prüfungen und besiegen das Böse. Angesichts der reichen Symbolik der ausgewählten Geschichten und der tiefen Weisheiten, die sie enthalten, sind diese 4 Bände absolut empfehlenswert.
Manche Geschichten eignen sich für kleinere Kinder (ab 3-4 Jahre), manche sprechen eher größere Kinder an (bis 10 Jahre oder darüber hinaus). Für Erwachsene sind sie alle geeignet, denn sie können helfen, zu verstehen, was das Leben uns an Herausforderungen stellt und uns die Augen öffnen für das Wesentliche, das wir manchmal nicht mehr erkennen können. Die Erklärungen im Nachwort helfen dem erwachsenen Leser, die Symbolik der Märchen besser zu verstehen. Die schönen Illustrationen können dazu beitragen, dass die Kleinen in die Welt der Phantasie eintauchen um den tieferen Sinn der Geschichten zu verinnerlichen.

XIIa.6. MARTIN Nina / SCHLEUNUNG Michaela

## Als der Zauberer Zinnobius die Sonne verschluckte

Prestel Verlag, 2000

Eines Tages verschluckt der Zauberer Zinnobius aus Versehen die Sonne. Er schämt sich so, dass er davonläuft und sich im Wald versteckt. Schnüffel, Alfred und Wuschel sind verzweifelt, denn im Wald ist es kalt und dunkel. So machen sich die drei auf die Suche nach Zinnobius. Mit Hilfe der Glühwürmchen gelingt es ihnen schließlich, ihren Freund wiederzufinden und das Wunder zu vollbringen, dass er sich die Sonne wieder aus dem Bauch lacht.
Ein im wahrsten Sinne zauberhaftes Bilderbuch über das Licht und die Sonne.

XIIa.7. STEINER Claude

## Le conte chaud et doux des chaudoudoux

Inter Editions, 1999

Un conte plein d'amour, tendresse, force, gentillesse et volonté.
Tout commence à la naissance où chaque bébé recevait un sac plein de chaudoudoux qu'apportaient chaleur et douceur à ceux qui les touchaient. Ces chaudoudoux étaient gratuits, tout le monde les échangeait, la possession ou tout simplement le toucher d'un d'eux leur apportait tout simplement le bien - être, la vie. Mais toute cette harmonie est à un moment dérangée par la méchante sorcière Belzépha qui ne voulait plus qu'il existe des chaudoudoux pour que les gens viennent acheter ses potions et ses philtres magiques. Mais rassurez - vous, Julie Doudoux sauvera la situation mais on ne vous dira pas comment. Laissez-vous tout simplement vous réchauffer par ces chaudoudoux en racontant cette histoire à vos enfants.
Belle histoire, beaux dessins tristonés, parfois dû à la froideur de Belzépha mais l'amour et les belles couleurs l'emportent.

XIIa.8. STREIT Jakob

## Milon und der Löwe

Freies Geistesleben, 1994, 196 S. ab13 J.

Die Geschichte von Milon, der einem Löwen einen Dorn aus der Pfote zieht und als Sklave den Untergang Pompejis miterlebt, der in Rom im Zirkus den Löwen vorgeworfen und auf wunderbare Weise gerettet wird, all dies ist verknüpft mit der Geschichte des frühen Christentums.

XIIa.9. STREIT Jakob / SHOLZEN-GNAD Jula

## Das eingeklemmte Sämchen

Werkgemeinschaft Kunst und Heilpädagogik Weissenseifen

Den ganzen Winter und fast den ganzen Frühling lang liegt das Samenkorn eingeklemmt in einer dunklen Spalte zwischen zwei harten Steinplatten. Eines Tages fängt es doch noch an zu wachsen. Wie es dazukommt und dass es gut ist, dass das Sämchen sich so verspätet hat, davon erzählt dieses Bilderbuch.

XIIa.10. GIREL Rascal et Stéphane

## Blanche Dune

Editions Pastel, 1998, 29 p.

Tanguy est un petit garçon de six ans, peut-être sept tout au plus. Ses parents ont loué une maison pour l'été au bord de la mer et là, Tanguy devient "Pirate". C'est ainsi que l'appelle le capitaine, un vieux marin. Durant toutes les vacances, Tanguy passe de longs moments avec ce monsieur qui ressemble un peu à un grand-père. Le capitaine va répondre au fil des jours aux mille questions de Tanguy, toutes ces questions qu'un enfant se pose à cet âge pour comprendre le monde qui l'entoure: l'origine de la vie, la mort, la guerre, l'amour...Tanguy va apprendre beaucoup de choses avec son ami, mais il recevra de lui un cadeau plus grand encore...

XIIa.11. FUNKE Cornelia

## Igraine Ohnefurcht

Cecelie Dressler Verlag, 1998, 192 S.

(für Vielleser ab 8, Ungeübtere ab 9-10 Jahren)
Igraine lebt mit ihren Eltern auf Burg Bibernell, wo die Steinlöwen über dem Tor brüllen, wenn sich ein Fremder nähert, wo Bücher singen und dicke Kater sprechen können. Überhaupt geht es "zauberhaft" zu, sind doch Igraines Eltern das berühmte Zaubererpaar Sir Lamorak und die schöne Melisande. Auch ihr älterer Bruder Albert zeigt sich talentiert in der Magie. Einzig Igraine träumt von einer anderen Karriere: Sie möchte eine Ritterin werden, auf Turnieren kämpfen und Drachen retten.
Als sich an ihrem zehnten Geburtstag die Eltern versehentlich "ver"zaubern und in Schweine verwandeln, ist Igraines grosse Stunde gekommen. Denn Sir Lamorak und seine Gattin benötigen zur Rückverwandlung Riesenhaare, die ihnen im Zaubersortiment leider ausgegangen sind. Die mutige Igraine, die ihrem Namen nun alle Ehre machen kann, begibt sich tollkühn auf die Suche nach dem Riesen. Nur ungünstig, dass sich gerade Gilgalad, der Gierige, im Anmarsch auf die wenig geschützte Burg befindet... Wie immer bei C.Funke ist es Kinderunterhaltung vom Feinsten, also vergnüglich-spannende Lektüre zum Vor-und Selberlesen.

XIIa.12. DE BEER Hans

## Kleiner Eisbär, wohin fährst du?

Nord-Süd Verlag, 2002

Lars der kleine Eisbär lernte heute Schwimmen mit seinem Vater. Vater Eisbär tauchte in die Tiefe. Lars bekam langsam Angst. "Wo sein Vater bloß steckte?" Kurz darauf erschien er wieder an der

Wasseroberfläche. Er hatte einen großen, dicken Fisch im Maul. "Komm, das ist unser Nachtessen, sagte Vater Eisbär und biss den Fisch in zwei Teile. Nachdem sie gefressen hatten, war es Zeit zum Schlafen. Beide kuschelten sich an einen Schneehügel. So schliefen sie bald ein. Als Lars aufwachte, hatte er ein seltsames Gefühl im Bauch. Er erschrak: Alles außer seine fast geschmolzene Scholle war Wasser! Papa Eisbär war auch nicht mehr da! Plötzlich merkte er, dass seine Scholle auch bald nur noch Wasser war. Schnell sprang er auf das Fass in seiner Nähe. Lars hatte Glück, dass das Fass auf ihn zu getrieben war. Denn gleich danach kam ein heftiger Wind auf …
Mir gefallen die vielen großen, bunten Bilder des Buches. Für kleine Kinder genau das Richtige. Die Schrift ist nach meiner Meinung nach eher eine Vorleseschrift. Damit meine ich, dass die Eltern den kleinen Kindern das Buch vorlesen sollten. Tipp: Den Kindern immer die Bilder zeigen! Dann hören sie aufmerksamer zu.

### XIIa.13. KATERWA Janouch / LINOMAN Mervi
## Greta will baden
Verlag Ellermann GmbH, 2007

Greta hat sich schmutzig gemacht und will jetzt baden. Ihr Vater wird zum Wasser einlassen herbei kommandiert. Greta macht sich die Haare nass unter dem Wasserfall der Dusche, Shampoo läuft wie Honig über ihren Kopf. Riesige Seifenblasen türmen sich zu einem Schaumberg auf, werden zum Schaumbart und zur Schaummütze. Auch alle Spielsachen brauchen eine gründliche Reinigung und dürfen mit in Gretas Badewannenboot. Beim Shampoo abspülen entdeckt Greta das Tauchen und findet gar sonderliches Getier tief unten im Wasser. Angesichts der Freude mit der Greta zu Werke geht, lässt sich vielleicht ein Wassermuffel bekehren. Aber auch für kleine Wasserfrösche und Nixen macht es sicher Spaß dieses Bilderbuch gemeinsam an zu schauen und erzählt zu bekommen oder vielleicht auch selbst die Geschichte zu den Bildern zu erzählen.

### XIIa.14. COUSINS Lucy
## Bonne nuit Mimi
Albin Michel Jeunesse 2006

Mimi, la petite souris, a beaucoup joué dehors avec ses copains, le soleil se couche et la lune apparaît. Le monde va se coucher. C'est l'heure d'aller au lit. Mimi chante une chanson à Panda. Lune et étoiles veillent sur Mimi. Un petit livre très simple sur " aller au lit ". Ce n'est qu'à la relecture que j'ai été frappée par l'absence d'un adulte qui accompagne se passage de la journée active au sommeil nocturne.

### XIIa.15. CHILD Lauren
## Nein, Tomaten ess ich nicht!
Carlsen, 2000

Charlie hat eine Schwester, die heißt Pia und der muss er manchmal Essen zubereiten. Das ist nicht so einfach denn Pia ist ziemlich eigensinnig. Sie isst vieles nicht! Charlie entwickelt so seine Tricks, er serviert keine Möhren sondern orangefarbene Lakritzstangen vom Jupiter, anstatt Erbsen grüne Drops aus Grünstadt, anstatt Kartoffelbrei gibt es Wolkenflaum und zum Schluss verlangt Pia nach Mondflutscher, die Tomaten sehr ähnlich sehen. Obwohl man Kinder nicht zum Essen überreden soll, thematisiert dieses Buch auf lustige Art und Weise Vorlieben und Abneigungen und wirkt sicher entspannend in einer vielleicht schon verfahrenen Situation. Aber auch ohne pädagogischen Absichten genossen, ist das Buch unterhaltend und regt zum weiter fabulieren an.

### XIIa.16. STÖCKLIN-MEIER Susanne
## Von der Weisheit der Märchen
Kösel Verlag 2008, 256 S.

"Kinder brauchen Märchen". Diese Aussage des bekannten Pädagogen Bruno Bettelheim aus den70iger Jahren hat heute mehr denn je ihre Wichtigkeit. In diesem Buch hat die Bestseller-Autorin, eine bekannte Pädagogin, 50 wunderschöne Volksmärchen, Geschichten und Fabeln aus der ganzen Welt zusammengetragen und sie ergänzt durch Alltags- und Schülergeschichten. Sie weist eindringlich darauf hin, wie wichtig es für Kinder ist, dass man ihnen Geschichten erzählt, um ihre Fantasie anzuregen, einen Reichtum an inneren Bildern zu schaffen, die Sprachentwicklung zu fördern und Werte zu vermitteln.
Susanne Stöcklin-Meier gelingt es vortrefflich, dem erwachsenen Erzähler viele Informationen mit auf den Weg zu geben über den Sinn und die Aussagen der verschiednen Märchen, was es bei der Auswahl zu beachten gibt und wie eine Märchenstimmung gestaltet werden kann.
Anita Kreituse hat dieses Buch mit 30 ganzseitigen Bildern märchenhaft schön illustriert.
Ein wahrer Schatz für Familien mit Kindern ab 3-4 Jahren. Sehr empfehlenswert!

### XIIa.17. ELLWAND David
## Baby strahlt, Baby weint
Moritz Verlag, 2010, 30 S.

Ein eigentümliches Buch für Babys. Die dick kartonierten Seiten in A5- Format bilden jeweils ein Foto eines Babys in einer bestimmtem Stimmung, Haltung oder Ausstattung ab. Die Fotos sind in schwarz-weiß mit vielen Abstufungen ins bräunliche und vermitteln so ein nostalgisches Fotoerlebnis. Die letzte Seite hat anstatt eines Fotos einen Spiegel in dem das Baby, welches das Buch anschaut, sich selbst abgebildet sieht. Ein Buch zum gemeinsamen Anschauen und Kommentieren oder zum Allein entdecken und betrachten. Ein ruhiges Buch ohne viel Schnickschnack auf das Wesentliche fokussiert.

### XII.a.18. BECKER Ben
## Bruno – Der Junge mit den grünen Haaren
Rowohlt Taschenbuch Verlag – Rotfuchs - Hamburg 2009

Schon wieder ein VIP, der seine Kindheitserinnerungen verarbeitet? Oder doch ein wirklich empfehlenswertes Werk?
Beim ersten Durchblättern des Werks dachte ich: Genial, endlich findet Pippi Langstrumpf ihren lang ersehnten Freund! Wie schön doch Kindheitserinnerungen von VIPs umgesetzt werden können - und das mit einer großen Portion Fantasie!
Ja, Bruno, ein eigenwilliger Junge, der seinen Kopf nicht waschen mag und dann über ein wundersames Stück Seife im Bad stolpert und diese als so anziehend empfindet, dass er endlich seinen Schopf damit wäscht. Mit entsprechenden Folgen. Er wächst zu einer Art sympathischem Alltagsheld heran. Auf einmal ist der kleine Außenseiter, gesegnet mit seinen grünen Haaren, der Werbeträger der Seifenfirma „Firma Saubermann und Söhne – Gründlich sauber“. Und welch ein Trubel sich entwickelt.
Jedenfalls wurde das Debütwerk von Ben Becker so wunderbar von Annette Swoboda illustriert, dass Bruno auch unter diesem Aspekt der neue Freund von Pippi sein könnte. Und wie gehen Brunos Abenteuer weiter? Ich bin sehr gespannt auf den zweiten Band.
Ich jedenfalls, um mit einem Zitat von Astrid Lindgren diese Rezension zu beenden, finde Bruno liebevoll, frech und anders, er ist mir ans Herz gewachsen. Das Buch eignet sich zum Vorlesen, gerade wenn das Thema „Duschen, Baden, Waschen“ auf dem Programm für die Kleinen steht. Und die, die schon über erste Leseerfahrungen verfügen, finden sich vielleicht in Brunos Geschichte wieder, weil Bruno irgendwie anders ist. Ja, und auch die „Langzeitkinderbuchleser“, so wie ich, die sich gerne durch diese Gedankengänge in die Träume ihrer Kindheitstage verlieren.
„Es gibt nicht so viele Kinderbücher, die wirklich für Kinder geschrieben sind. Schauen Sie sich doch all die Kinderbücher an, die eigentlich für Erwachsene geschrieben wurden. Nein, ich denke immer nur an das Kind in mir, wenn ich schreibe.“ Astrid Lindgren im Gespräch mit Astrid Surmatz 1996

### XIIa.19. BORRELBACH Simone / Dil NICOLA Cindy
## Eine Katze will nach China
**Editions Saint Paul Luxembourg 2010 66 Seiten**

Ein wunderschön gemaltes Bilderbuch mit einer interessanten Geschichte, das sich gut zu Anschauen, Erzählen und Austauschen in der Familie eignet. Die Welle des Titelbilds, auf der Hund und Katze die Meere überqueren, erinnert an ein Wellenbild von

Katsushika Hokusai. Da China dieses Jahr im Interesse der Weltöffentlichkeit stand, wählte die Geschichtenerzählerin vielleicht China aus und so wandern die vernachlässigten Tiere nicht nach Bremen, wie in den Bremer Stadtmusikanten, sondern fahren mit dem Schiff nach China. Auf ihrer Reise erleben Fina, die Katze und Waldi, der Hofhund so manches Abenteuer und machen Zwischenstation in Ägypten und Neuseeland. Auch in China gibt es Abenteuer zu bestehen. Es besteht zwar Solidarität unter den Katzen, aber Waldi wird gefangen und in die Küche gesperrt, denn „Chinesen haben Hunde zum fressen gern". Später wird er befreit und nach weiteren aufregenden Erlebnissen geht es zurück nach Hause. Fina erhält als Andenken einen chinesischen Katzenglücksanhänger. Nach der Rückkehr muss Waldi nicht mehr zurück an die Kette und kann bei Familie Mayer bleiben. Familie Mayer hat jetzt zwei Haustiere, ein Thema, das sicher bei vielen Kindern auch den Wunsch nach Hund und/oder Katze weckt.
Den einzigen Wermutstropfen fand ich gleich am Anfang: „Mutter kocht und Vater arbeitet am Laptop." Warum werden solche stereotypen Geschlechterzuteilungen noch immer in Kinderbüchern gebraucht? Beim Erzählen hat der/die Erzähler/in oder Vorleser/in die Möglichkeit nachzubessern und abzuwandeln.

# XIIb. Sexualität, Schwangerschaft, Geburt, Stillen, Familie

XIIb.1. ANDRAE Giles / CABBAN Vanessa
## Ein Baby wohnt in Mamas Bauch
Velber Verlag, 2001

Ein einfühlsames Buch über das Baby, das in Mamas Bauch wächst. Das Buch hört nach der Geburt auf und behandelt Eifersuchtsgefühle nicht, ist aber ein guter Begleiter während der Schwangerschaft. Es ist besonders geeignet für Kinder die noch keine Fragen stellen, wie das Baby in den Bauch gekommen ist oder für Eltern, die dieses Thema zu seiner Zeit ohne Buch ansprechen möchten.

XIIb.2. BAUER Jutta / BOIE Kirsten
## Mauvaise journée
Beltz Verlag, 1994, 36 p.

Ce livre très bien illustré raconte l'histoire d'une journée de Julien où tout va mal du matin au soir mais qui finit par bien se terminer grâce à l'écoute et l'attention de son père. L'histoire illustre la réelle vie d'une famille par moment stressé surtout quand le bébé, petit frère de Julien, n'a pas dormi dans la nuit .... Belle histoire en 36 pages à raconter aux enfants à partir de 3 à 4 ans.

XIIb.3. BOßBACH Christel / RAFFAUF Elisabeth / DÜRR Gisela
## Mama, wie bin ich in deinen Bauch gekommen?
Weltbild, 1998, 71 S.

Der Textteil dieses Buches ist sehr ausführlich, dabei wenden sich die letzten Seiten speziell an die Erwachsenen, die das Buch mit dem Kind anschauen.
Ein peinlicher Fehler ist der Textautorin unterlaufen: auf Seite 21 werden die Väter den falschen Familien zugeordnet. Das Buch gibt auch gute Ideen um einem älteren Kind die Zeit des Wartens auf das neue Geschwisterchen darzustellen durch einen eigenen Kalender mit Anhaltspunkten, Jahreszeiten, Geburtstag usw. Auch die Idee, die Müdigkeit der Mutter "spürbar" zu machen fürs große Kind mit dem "Bauchsack" mit Teddy usw. ist ansprechend.
Die Bilder dieses Buches lassen der eigenen Vorstellung der Kinder viel Raum, weil die Illustrationen nicht so "anatomisch" gemalt sind. Leider stellen die Stillbilder Babys dar, die nur an der Brust liegen und in dieser Position unmöglich trinken können. Eine weitere störende Darstellung ist das Säuglingszimmer mit fünf Babys nebeneinander, welche nicht so recht in das Rooming-in Zeitalter passt.
Ab 4 Jahre ist das empfohlene Alter, das Buch eignet sich aber auch noch gut für 6-8jährige oder ältere.

XIIb.4. BOUR Danièle
## Petit Ours Brun et le Bébé
Bayard Editions - Pomme d'Api, 1998

Livre cartonée, ideal pour les tout petits. Histoire simple, courte mais tendre d'un petit Ourson qui reçoit chez lui la visite d'une amie de sa maman avec son petit bébé. A raconter aux petits de 1 à 4 ans.

XIIb.5. CAMP Lindsay / LANGLEY Jonathan
## Das größte Bett der Welt
Annette Betz-Verlag, 1999

Dieses besondere Bilderbuch handelt von einer Geschichte, die so manchen Eltern bekannt vorkommt: Bernds Papa kann nicht schlafen, weil zu viele Kinder in seinem Bett sind. Aber er weiß sich zu helfen! Als die Matratze aus dem Möbelhaus nicht mehr ausreicht, nimmt er sein Werkzeugkasten und löst das Problem auf seine Art.

XIIb.6. COLE Babette
## Wir teilen alles
Verlag Sauerländer, 1997

Dieses Bilderbuch thematisiert die Trennung der Eltern. Demetrius und Paula haben schwierige Eltern. Sie sind immer verschiedener Meinung und mögen sich nicht mehr. Weil beide nur noch Hässliches voneinander denken, werden sie selbst immer hässlicher. Auch die Sorge der Kinder eventuell schuld daran zu sein, dass die Eltern sich nicht mehr vertragen, wird angesprochen. Auf der Suche nach Lösungen haben die beiden Kinder die Idee, ihre Eltern zu entheiraten. Fortan wohnen sie mal im Mutter-Haus, mal im Vater-Haus. Die witzig überdrehte Darstellung kann einer solchen Trennung noch komische Momente abgewinnen. Dass die Kinder dabei eine aktive Rolle übernehmen, hat sicher therapeutischen Wert. Obwohl es sich um ein Bilderbuch handelt, spricht die Komik eher Schulkinder an, Kleinkinder werden hierdurch eher noch mehr verwirrt und verunsichert.

XIIb.7. COLE Babette
## Le dé-mariage
Seuil Jeunesse 1997

Ce livre d'images traite de la séparation des parents. Démetrius et Clara ont des parents qui ne sont jamais d'accord sur rien. Les mauvais sentiments qu'ils éprouvent l'un pour l'autre les ont rendus de plus en plus laids.
Les sentiments des enfants à la recherche d'une solution ont l'idée de dé-marier leurs parents. En cadeau de dé-mariage les enfants démolissent la maison familiale et construisent deux maisons une pour le père et une pour la mère. Ce livre avec sa façon de plaisanter joue sur les moments comiques dune guerre conjugale.
Le fait que les enfants jouent un rôle actif a sûrement un effet thérapeutique pour les enfants. Bien qu'il s'agit d'un livre d'images la présentation du thème s'adresse plutôt aux enfants plus grands. Les petits enfants peuvent se retrouver déstabilisés et insécurisés par une telle approche.

XIIb.8. CURTIS Jamie Lee / CORNELL Laura
## Erzähl noch einmal, wie wir eine Familie wurden
Riesenrad, 2000

Dieses Bilderbuch ist ein einfühlsames Heranführen an das Thema Adoption. Es erzählt behutsam die Geschichte einer Geburt aus der Perspektive der Adoptiveltern und ist empfehlenswert für Kinder ab 4 Jahren, ganz gleich, ob sie adoptiert wurden oder bei den leiblichen Eltern aufwachsen.

XIIb.9. DOLTO-TOLITCH Catherine, Dr.
## Les parents se séparent
Gallimard Jeunesse, 1999

Un petit livre d'images qui explique la situation avec des mots simples et laisse place aux sentiments des enfants. Il souligne clairement «Ce n'est jamais vraiment à cause des enfants que les parents se disputent , mais parce qu'il n'y a plus assez d'amour entre eux» et «On a le droit de se sentir bien partout et l'avoir de la place pour tout le monde dans notre coeur, ceux d'avant la séparation et ceux que l'on rencontre après». L'éditeur le situe pour les 1 à 3 ans, mais il peut bien convenir pour les plus grands. (alors avant tout son texte clair, qui aide à mettre des situations au clair vis-à-vis des enfants.)

XIIb.10. DUNBAR Joyce / VARLEY Susan
## Bennys größter Wunsch
### Ein kleiner Hase wird großer Bruder
Coppenrath Verlag Münster, 1994

Der kleine Hase Benny wünscht sich ein Brüderchen. Natürlich muss er noch lange auf das Brüderchen warten. Wie er das macht, davon erzählt die Geschichte.
Dieses Bilderbuch eignet sich bestenfalls dazu, kleinen Kindern zu zeigen, dass alle Kinder lange warten müssen bis zur Geburt eines Bruders/einer Schwester, sogar das Hasenkind Benny. Das Titelthema "großer Bruder" oder "große Schwester" werden, bleibt unbehandelt, ebenso wenig weiß Benny, woher die drei Geschwis-

ter kommen, die er am Ende der Geschichte im Schlafzimmer findet.
Es ist trotzdem lesenswert.

XIIb.11. ELIAS Bettie
## Paul hat ein Geheimnis
Kerle, 1998

Paul hat im Schlaf ins Bett gepinkelt. Das versteht er selbst nicht. Er ist doch schon fünf Jahre alt! Seine Mama verspricht ihm, es keinem zu erzählen. Aber dann erzählt sie es doch und Paul wird schrecklich wütend. Denn ein Geheimnis darf niemand verraten!

XIIb.12. FLACKE U. / FIENING Annette
## Wie ein Baby entsteht
**Ein Aufklärungsbuch**
Arena, 1999, 50 S.

Dieses Buch ist ein Aufklärungsbuch für kleinere Kinder etwa ab 6 Jahren. Die Leser begleiten eine 4-köpfige Familie (Eltern / Tochter und Sohn) sowie den gelegentlich babysitternden Opa durch die Schwangerschaft. Der Aufbau des Buches ist logisch, der Text gut verständlich und die vielen Bilder dazu kindgerecht und trotzdem realitätsnah.
Obwohl das Buch durchaus empfehlenswert ist, wurde leider völlig versäumt, zu irgendeinem Moment der Schwangerschaft auf die mütterliche Befindlichkeit einzugehen, was 6-jährigen durchaus zumutbar wäre und eventuell auch hilfreich sein könnte.

XIIb.13. FLEMING Virginia / COOPER Floyd
## Sei nett zu Eddie
Lappan Verlag, 1999

An einem sonnigen Frühlingstag beschließen Christina und Robert, zum Waldsee zu gehen und Froschlaich zu suchen. Darüber, dass der Nachbarsjunge mitkommen will, sind sie gar nicht begeistert. Eddie hat das Down-Syndrom und Christinas Mutter sagt immer, sie sollen nett zu ihm sein. Das fällt vor allem Robert schwer, aber schließlich ist es Eddie, der an diesem Tag eine wahre Entdeckung macht!

XIIb.14. HANSSON Gunilla
## Ein Baby für uns alle
Ravensburger 1997

Ein sehr ansprechendes, lustiges Bilderbuch. Im Mittelpunkt steht die schwangere Mutter die ihrem Jungen erklärt, dass sie ein Baby erwartet. Da wird in der Badewanne aufgeklärt und natürlich geschaut wo das Baby rauskommt. Ein paar kindliche Gedanken (und der Umgang damit) finden auch Platz.
Gute Idee, mit dem Kind seine eigene Geburt im Album nachzuschauen.
Und gestillt wird auch (ein sehr schönes Bild)!
Auf jeden Fall lässt das Buch viel Freiraum, um ausführlich noch verschiedene Themen zu vertiefen (Aufklärung, Zärtlichkeit, Schlafen, Verteilung der Arbeiten, Rebellion, Stillen).
Leider konnte in diesem Buch weder auf eine Flasche noch auf einen Schnuller verzichtet werden. Schade!

XIIb.15. HANSSON Gunilla
## Claire et Paul
Ravensburger Buchverlag 1993

Claire est la grande soeur qui aime surveiller, s'occuper et jouer avec son petit frère. Histoire courte mais tendre en dix pages cartonnées à raconter aux tout petits, surtout à ceux que ont un petit frère ou petite soeur.

XIIb.16. HARRIS Robie H.
## Liebe Sex und Kinderkriegen-Einfach irre!
Alibaba Verlag 1999, 80 S.

Dieses Aufklärungsbuch richtet sich an 7-12 jährige. Zwei Comicfiguren (passend zum Thema sind dies Biene und Vogel!) begleiten die jugendlichen Leser durch das schwungvoll und witzig gemachte, üppig bebilderte Buch. Dass auch Themen wie Frühgeborene, Kaiserschnitt, Mehrlingschwangerschaften und sogar Aids behandelt werden, ist stimmig, aber trotzdem eher die erfreuliche Ausnahme. Wirklich empfehlenswert!

XIIb.17. HARNS Robie H. / EMBERLEY M.
## Total normal
Alibaba Verlag, 1995, 91 S.

Dies ist das Aufklärungsbuch für Jugendliche ab 12/13 Jahren. Auch hier begleiten Vogel und Biene als Comicfiguren durch das Buch.
Der Ton ist dem Publikum angepasst, der Wortschatz pubertierender Jugendliche ist präsent. Es bleibt auch Raum genug für die zwiespältigen Gefühle der Pubertät und genaue Erklärungen zur Empfängnisverhütung. Die Kritik der 13-jährigen Katie bringt die Sache auf den Punkt: “Das Buch ist witzig und infomativ und beantwortet viele Fragen”, sehr viele Fragen!

XIIb.18. KORSCHUNOV Irina / MICHL Reinhard
## Der Findefuchs
**Wie der kleine Fuchs eine Mutter bekam**
Lesbär, 2000

Eine Füchsin findet ein verlassenes Fuchskind im Gebüsch und trägt es unter vielen Gefahren in ihren Fuchsbau zu ihren drei jungen Fuchskindern. Später will sie den kleinen Findefuchs ihrer Nachbarin zeigen, aber sie kann ihn nicht mehr unter ihren eigenen Kindern herausfinden: Er riecht nämlich wie die anderen. Eine Erzählung, die das Empfinden für Zusammengehörigkeit bei Kindern stärkt und zeigt, dass Liebe zu einem Kind nicht nur an Familienbande geknüpft sein muß.
Ein sehr einfühlsames und schönes Buch.

XIIb.19. LINDGREN Astrid / WIKLAND Ilon
## Nein, ich will noch nicht ins Bett
Verlag Friedrich Oetinger, 1989

Die ersten Bilder illustrieren Lasses all-abendliche Weigerung zu Bett zu gehen. Dann kommt Tante Lottes Wunderbrille zum Einsatz, welche es Lasse erlaubt einzelnen Tierkindern beim Schlafengehen zu zuschauen. Hier gibt es die verschiedensten "Bettszenen" zu beobachten, anschließend schleicht Lasse wie verwandelt in sein eigenes Bett. Ein schönes Bilderbuch für das abendliche Vorlese - und Erzählritual.

XIIb.20. LINDGREN Astrid / WIKLAND Ilon
## Ich will auch Geschwister haben
Verlag Friedrich Oetinger, 1979

Aus Peter, der früher mal ein kleines Baby war, wird nach Lenas Geburt der große Bruder. Er findet heraus, dass es eigentlich überhaupt keinen Spaß macht eine kleine Schwester zu haben, die brüllt, und die Mama und Papa vielleicht noch lieber haben als Peter. Er zeigt seine Aggressionen gegen Lena und benutzt die Stillzeiten dazu, besonderen Quatsch zu machen, um damit die Aufmerksamkeit seiner Mutter auf sich zu ziehen. Erst nach einer langen Aussprache mit seiner Mutter, kann Peter Lena akzeptieren. Als das dritte Kind der Familie zur Welt kommt, sind Peter und Lena gute Spielkameraden geworden und nutzen die Zeit, die Mutter mit Nils verbringt, zum ausgiebigen Spielen, so dass Eifersucht kein Thema mehr ist.

XIIb.21. MEIER Katrin / BLEY Anette
## Das kummervolle Kuscheltier
ArsEdition, München, 1996

Britt wird vom langjährigen Partner ihrer Mutter sexuell missbraucht. Als die Situation unerträglich wird, wendet sie sich an eine umsichtige erwachsene Freundin, die erkennt, was zu tun ist ...
Dieses ebenso kenntnisreich wie einfühlsam gemachte Buch will betroffenen Kindern einen Ausweg öffnen.
Ein Buch zu einem schwerwiegenden und ernsten Thema.

XIIb.22. NILSSON Lennart / KITZINGER Sheila

## Tu vas naître

Seuil 1986 - 64 pages

Présenté dans un format bande dessinée, ce très beau livre nous présente le déroulement de la grossesse et de la naissance vus du point de vue du foetus. Grâce aux progrès techniques et aux connaissances en psychologie pré-natale, nous avons aujourd'hui accès à ce monde que nous avons tous oublié.
Richement illustrés des très belles photographies de Lennart Nilsson, les textes de Sheila Kitzinger sont écrits à la deuxième personne, utilisant des mots simples mais toujours justes, ce qui en fait un remarquable livre à lire à un enfant pour lui raconter "comment c'était avant, dans le ventre de maman".
La beauté des images et la clarté des textes raviront également les adultes qui, comme leurs enfants, se laisseront emporter par le récit de cette formidable aventure qu'est le début de la vie.

XIIb.23. ROTH Carol / GORBATSCHOW Valerie

## Winnie will woanders schlafen

Edition Jürgen Lassig/Nord-Süd Verlag 1999

Winnie, das kleine Kaninchen, ist allein bei Tante Wera zu Besuch. Es genießt alles für sich allein zu haben, und nicht teilen zu müssen. Abends vor dem Schlafengehen fühlt er sich aber recht einsam und macht sich auf die Suche nach Mitschläfern. Bei seinen Freunden, dem Eichhörnchen, dem Stinktier, dem Igel, dem Bären, der Eule wird es zwar freundlich aufgenommen, aber diese "Mitschläfer" haben alle verschiedene Macken, so dass Winnie schließlich in sein Bett zurückkehrt um ungestört schlafen zu können. Ein Bilderbuch zum Anschauen und Erzählen nicht nur vor dem Schlafengehen.

XIIb.24. RUFFAULT Charlotte / FRANCOU Anne

## Le bébé

Bayard Jeunesse, 2000, 36 p.

Les premières vingt-six pages sont intervalées par un côté texte et un côté photo. Ces photos sont réelles et impressionnantes, elles démontrent tout d'abord le chemin des spermatozoïdes, l'œuf fécondé et ensuite le développement de l'embryon jusqu'à la naissance. Les huit dernières pages c'est un résumé en dessin de toutes les explications et phases qui vont de l'acte sexuel à la naissance. La plupart des questions que les enfants peuvent se poser sont présents par exemple: Comment fait-on les bébés? Comment un œuf devient-il un bébé? Comment se nourrit le bébé? Est-ce qu'il voit et entend? Que fait le bébé toute la journée (dans le ventre de sa mère)? Et finalement comment se passe la naissance? Un très beau livre à lire à vos enfants à l'âge où ils commencent à poser des questions sur et autour des bébés.

XIIb.25. SCHNEIDER Sylvia / SUETENS Clara

## Wo kommt unser Baby her?

### Erste Fragen übers Liebhaben und Kinderkriegen

Edition Bücherbär, 2000

Dieses Bilderbuch mit viel Text kann alle möglichen aufkommenden Fragen rund ums Kinderkriegen beantworten, ist aber für kleine Kinder zu komplex, weil es so viele Themen auf einmal anspricht, die kaum miteinander auftreten und somit gibt es zu viele Informationen, die dann überfordern.
Es ist sehr geeignet ab Kindergartenalter, um gezielt einzelne Kapitel zusammen anzuschauen und zu besprechen, wenn die Fragen kommen. Vielleicht kann es auch nur hilfreich sein für die Eltern, um eine Hilfestellung bei der Wortwahl, bei den Erklärungen zu haben, ohne dass das Kind gleich das Buch anschauen muss.
Leider werden Flaschenernährung und Stillen als gleichwertig dargestellt und die Stillbilder stellen Babys dar, die nur an der Brust liegen und in dieser Position unmöglich trinken können.

XIIb.26. SEIDEMANN Maria / RIEGER Birgit

## Mama bekommt ein Baby

Edition Bücherbär 1996

Tommi ist eifersüchtig. Mama bekommt ein Baby und alles dreht sich nur noch darum. Doch mit der Zeit freut er sich auch und wird immer neugieriger. Wird es ein Bruder oder eine Schwester? ...
Dieses Bilderbuch ist großformatig und übersichtlich gemacht. Es eignet sich sehr gut für drei-, vier-, evtl. auch noch fünfjährige werdende Geschwisterkinder, um auf das kommende Baby vorzubereiten und spaßig und spielerisch mit der Thematik umzugehen. Es ist ein kindgerechter Text, in dem die Hauptwörter durch kleine Bilder ersetzt sind, die die Kinder dann beim Vorlesen einfügen können.
Leider konnten die Autorinnen sich das Symbol der Saugflaschen nicht ganz verkneifen, obwohl die Mutter das Baby dann nach der Geburt großformatig stillt.
Insgesamt - trotz dieses kleinen Lapsus - ein empfehlenswertes, sehr nett gemachtes Kinderbuch.

XIIb.27. SPELMAN Cornelia Maude

## Papa Bär zieht aus

Ars Edition 1999

Dieses Bilderbuch zeigt sehr kleinen Kindern auf anschauliche Weise, was bei einer Scheidung passiert. Die Autorin legt besonderen Wert auf die Dinge, die sich im Leben des Kindes nicht verändern, nachdem ein Elternteil ausgezogen ist. Ihre Botschaft lautet: Ganz gleich, wo die Eltern wohnen, sie werden ihr Kind immer lieben und an seinem Leben teilhaben.

XIIb.28. WENNINGER Brigitte / THARLET Eve

## Ein Geschwisterchen für Pauli

Michael Neugebauer, 1996

Familie Kaninchen erwartet Nachwuchs und freut sich darauf. Nur Pauli ist von dieser Nachricht weniger begeistert. Von seinem Freund Edi weiß er: Babys sind eine Plage! Pauli hätte viel lieber eine kleine Hausmaus... Doch als das Geschwisterchen geboren wird, kommt doch alles anders.
Eine vergnügliche Geschichte über all die Unsicherheiten, die auch große, vernünftige Geschwister bei der Geburt eines Babys befallen können.

XIIb.29. WILSON Jacqueline

## Das Kofferkind

Verlag Friedrich Oetinger, 2000, 159 S.

Dieses Buch für Kinder ab etwa 10 thematisiert die Trennung der Eltern aus Andreas Sicht. Andrea kann sich nicht zwischen beiden Eltern entscheiden, (es ist wie in der Schule, wenn man bei einem Ballspiel die Mannschaft zusammenstellen darf und jeder zuerst aufgerufen werden will), so wohnt sie fortan eine Woche in der neuen Familie ihrer Mutter mit 3 Stiefgeschwistern und dann eine Woche bei ihrem Vater und seiner neuen Familie mit 2 Stiefgeschwistern. In beiden Familien findet sie keinen richtigen Platz und ihr Stoffkaninchen ist ihr einziger Trost. Andrea entdeckt für sich einen geheimen Zufluchtsort und nach einem dramatischen nächtlichen Herumirren, findet sie hier ihr drittes Zuhause, wo sie ihren Platz hat.
Ein ziemlich aufrüttelndes Buch, das Eltern helfen kann im Umgang mit ihren Kindern im Fall einer Trennung, und in dem Kinder sich mit ihren Gefühlen vielleicht wiederfinden können.

XIIb.30. WIEDERHOLD Doris / SOBAT Vera

## Julies Einschlafbuch

ArsEdition, 1998

Wie so viele Kinder mag Julie abends nicht einschlafen und alle Verzögerungstaktiken werden angewandt bis Julies Mutter die Idee hat, jeden Abend über ein Kind in einem anderen Land und seine Schlafumgebung zu erzählen. So lernt Julie folgende Kinder kennen: Fatima, das Beduinenkind, Shu Hi aus Asien, Rashin, Xuxa das Eskimomädchen, Pablo aus Südamerika und Riza.
Das Buch eignet sich als solches zum abendlichen Vorlesen und Ankucken. Die Lebensbedingungen von Pablo dem Straßenkind

sind realistisch dargestellt und können auch Besorgnis erregen anstatt Entspannung zu fördern. Das Buch kann aber auch als Anreiz genutzt werden jeden Abend ein Kind näher vorzustellen und die beiden Doppelseiten als Ausgangspunkt zu nehmen für eigene Schilderungen.

XIIb.31. HUTTER Gardi / LOUIS Catherine

## Mamma mia! geh nicht weg

Nord-Süd Verlag, 2001

Dieses Buch erzählt von Leila Larifari der Hexe und ihrem Kind Lore. Leila Larifari muß zum Weltzauberkongress. Lore ist darüber traurig und weint. Leila wägt alle Möglichkeiten ab: ihren Wunsch zu fahren, ihre Bereitschaft abzusagen aus Rücksicht auf die Gefühle ihrer Tochter und entwickelt schließlich einen Plan, den sie auf die Zettelschlange schreibt, so findet sich ein Abkommen was beiden gerecht wird. Ein köstliches Buch zum zusammen Anschauen und Erzählen.

XIIb.32. KÜNZLER-BEHNCKE Rosemarie, KRAUS-HAAR Sabine

## Loni und ihr Töpfchen

Annette Betz-Verlag, 2001

Loni ist ein großes Mädchen, das schon beim Einkaufen und Autowaschen helfen kann, aber wenn Loni die Windeln voll hat, freuen sich Mama und Papa nicht so wie beim Baby. Zum Spielen findet Loni das Töpfchen interessant, drauf sitzen macht ihr aber keinen Spaß. Eines Tages inszeniert Loni ein großes Töpfchenspiel: alle ihre Kuscheltiere werden aufs Töpfchen gesetzt... Lonis Töpfchen bleibt leer, weil ihr Bauch nicht will. Abseits von aller Aufmerksamkeit entdeckt sie die Toilette und ihr Bauch will auch.
Ein Bilderbuch zum Vorlesen und Schmunzeln, welches den "Töpfchendruck" entkrampft.

XIIb.33. JOOS Pascal et Louis

## C'est un papa

Editions Pastel, 2001

C'est l'histoire d'un papa, un papa ours. C'est un papa qui vit seul, il s'est séparé de sa femme et ses enfants sont restés vivre avec elle. C'est vendredi et papa ours est heureux: tout à l'heure, ses enfants seront là pour le week-end. C'est une très belle histoire entre un papa et ses enfants, un très beau livre pour parler aux enfants de la séparation. Les dessins superbes et les textes très beaux nous plongent dans une ambiance chaude et joyeuse: deux jours entre un papa ours et ses petits.

XIIb.34. CROWTHER Kitty

## Scritch scratch dip clapote!

Editions Pastel, 2002

Le soir tombe sur l'étang et Jérôme la petite grenouille a peur, comme chaque soir. Il réclame une histoire, des bisous et des câlins pour retarder le plus possible le moment où il sera tout seul avec cette peur: qui fait "scritch scratch dip clapote" sous son lit? Ce livre relate très bien comment un petit enfant vit l'arrivée de la nuit lorsque quelque chose lui fait peur. Plusieurs pages sont consacrées aux rituels dont Jérôme a besoin avant de se coucher, plusieurs pages encore nous montrent la détresse de Jérôme de manière très juste et très touchante. Les maneuvres répétées du papa grenouille ne parviendront pas à apaiser le petit garçon qui finira dans le lit de ses parents. Cette situation deviendra assez désagréable et débouchera sur une solution: aller voir qui fait "scritch scratch dip clapote".Suite à cela, le petit garçon grenouille, très touchant dans ce livre, n'aura plus peur. C'est une très belle histoire pour parler de tous ces petits bruits qui font peur la nuit et, de manière générale, de la peur de la nuit chez l'enfant.

XIIb.35. SEITZ Edith

## Busi - sagte Henriette

### Eine Geschichte vom Stillen

Edition buntehunde, 35 S.

Der sechsjährige Fabian erzählt in diesem Bilderbuch von der Geburt seiner Schwester Henriette und von ihrer Neugeborenen-, Säuglings- und Kleinkindzeit. Häufiges Stillen, Tragen des Babys am Körper der Mutter oder des Vaters und Familienbett gehören zu seinen alltäglichen Beobachtungen. Er erfährt, dass es damals, als er noch ein Baby war, genauso war, seine kleine Schwester macht ihm einfach alles nach. Dieses Wissen hilft ihm, besser damit umzugehen und Verständnis für das Babys zu haben, auch wenn er manchmal das Gefühl hat, zu kurz zu kommen.
Die Autorin, selbst LLL-Beraterin, hat in dieses Buch eine Menge Informationen über das Stillen und den Umgang mit kleinen Kindern in kindgerechter Form eingepackt. So sollten Kinderbücher sein: ein bißchen anders als gehabt, näher am Alltag, dabei mit schönen Bildern und ansprechenden Texten. Ein richtig schönes Buch für Kinder, die etwas über ihre eigene Babyzeit erfahren wollen, oder für zukünftige "große" Geschwister.

XIIb.36. SPILLMANN Uwe / KAMIETH Inga

## Runas Geburt - Meine Schwester kommt zur Welt

Eigenverlag, 2001 - www.Runas-Geburt.de

Aus der Perspektive der vierjährigen Lisa werden Schwangerschaft, Geburt und das erweiterte Familienleben nach der Geburt dargestellt. Das Besondere am Buch sind neben den schönen, einfühlsamen, realistischen Illustrationen, die Darstellung der Hebammenbetreuung, der Hausgeburt und des Stillens. Auch für werdende Eltern, die keine Hausgeburt planen, oder für Kinder die im Krankenhaus zur Welt kamen, bietet das Buch als kindgerechtes Sachbuch zum Thema Geburtshilfe viel Wissenwertes, die Bilder werden den besonderen Gefühlen der Familie beim Erleben einer Geburt gerecht.

XIIb.37. EXLEY Helen

## A mon cher papa

Ed Exley, 2001

Ce tout petit livre est un recueil de textes et de dessins que des enfants de 5 à 12 ans envoient à leur papa. Tantôt de manière drôle, réaliste, souvent attendrissante, les enfants disent à leur papa pourquoi ils les aiment, pourquoi ils sont importants à leur coeur. Qui mieux que les enfants pouvaient dire ce que c'est un papa, décrire son importance, souligner ce qu'il peut apporter à son enfant. Lisez ces pages, vous aurez des réponses à ces questions, des réponses évidentes et fortes, donc essentielles. On excusera des propos presque exclusivement positifs à l'égard des papas, le but étant ici de souligner ce qui plaît chez eux. Voici deux passages choisis parmi tant d'autres: "Je t'aime surtout quand tu es un grand tout doux" , "Un papa nous dit de ne pas avoir peur, et que les ours aux cheveux verts ça n'existe pas."

XIIb.38. AERSTEN Kristien

## La reine des Bisous

Editions Pastel, 2002 - Pour les enfants de 5 à 7 ans

Une petite princesse demande à sa maman, la reine, de lui faire quelques bisous. Mais une reine n'a pas le temps, elle a beaucoup de travail. La maman reine propose alors à la petite fille de partir à la recherche de la reine des bisous… Dans son petit avion, la princesse part alors à la découverte d'un pays aux couleurs et aux habitants magiques. Elle rencontrera plusieurs femmes, plusieurs reines, qui lui offriront toutes amitié et cadeaux, mais elle ne trouvera pas la reine des bisous. La seule et vraie reine des bisous, sa maman, elle la retrouvera à la fin du livre, après une longue journée où la petite fille aura pu découvrir qu'il existe d'autres reines qui apportent beaucoup de choses intéressantes, et où la maman aura pu ressentir le lien très fort qu'elle entretient avec sa fille, et l'envie de la serrer dans ses bras et de lui donner des bisous. Toutes deux, elles auront le plaisir de se retrouver à la fin de cette journée, dans des retrouvailles chaleureuses et touchantes. Un livre très agréable et très coloré qui devrait plaire aux petites filles et à leur maman.

XIIb.39. ENGELBERT Jean-Luc

## 36 papas

Editions Pastel, 2002 -Pour les enfants de 5 à 7 ans

Aujourd'hui, Lola est seule avec son papa. "On va bien s'amuser" dit-elle. Mais son papa n'a pas envie de jouer. Déçue, Lola monte dans la bibliothèque. Dans un coin de la pièce, elle trouve un vieux coffre en bois. Elle l'ouvre et en retire un drôle de livre, un livre de magie. A l'aide d'une baguette magique, elle fait apparaître un, deux, trois, puis des dizaines de papas qui vont combler tous ses désirs…jusqu'à la saturation…
Ce petit livre aux dessins simples et aux textes très courts et faciles à lire nous parle de la déception de l'enfant face à un parent qui ne répond pas tout à fait à ses attentes. Souvent, l'enfant est en colère contre ce parent " pas gentil " et s'invente alors un autre papa, une autre maman, qui dirait toujours oui, qui ferait toujours ce que l'enfant désire, qui jouerait avec lui chaque fois qu'il veut. Mais petit à petit, et c'est ce que nous montre le livre, la petite Lola se rend compte qu'il vaut mieux un seul parent bien réel, même s'il n'est pas toujours disponible, que 36 parents qui sont finalement très encombrants. Cela devient même très ennuyeux d'avoir tout ce que l'on veut.
Un très beau petit livre très accessible et très agréable.

XIIb.40.HÄRDIN Sonja

## Wo kommst du her?

Profamilia-Vertriebsgesellschaft, Loewe Verlag, 32 S.

Früher oder später fragen Kinder: "Wo kommen die Babys her?" Auf diese Frage sollte offen und ernsthaft geantwortet werden, nicht zu knapp und nicht zu weit schweifend, immer dem Wissensdurst und dem Alter der Kinder entsprechend. Dabei kann dieses Buch, das von Pro Familia in Deutschland, vertrieben wird, helfen. Die Autorin geht auf die biologische und die lustvolle Seite der Sexualität ein, beschreibt den Schwangerschaftsverlauf und die Geburt des Babys. Auch die Schwangerschaftsverhütung wird angesprochen. Die vielen schönen Illustrationen können das Gespräch zu den verschiedenen Themen anregen. So ist es den Eltern überlassen, je nach Alter und Interesse des Kindes, verschiedene Themen mehr oder weniger anzusprechen. Ein empfehlenswertes Buch für Schulkinder auch wenn es von der Aufmachung her wie ein Bilderbuch aussieht, was das Verhältnis zwischen Bild und Text anbelangt.

XIIb.41. HUGGENBERGER Ruth / STEINER Liliane

## Mami hat mich nicht mehr lieb

Zytglogge Verlag 2001

In einfachen Worten und Bildern werden die Gefühle der großen Schwester beschrieben, die sich, seit Max auf der Welt ist, von der Mutter arg vernachlässigt fühlt. Um die Aufmerksamkeit der Mutter auf sich zu lenken, täuscht Lisa Bauchschmerzen vor. Die Ärztin erkennt jedoch Lisas Problem und rät ihr, mit ihren Eltern zu reden.
Daraufhin widmen die Eltern Lisa wieder mehr Zeit und Lisa kann auch Max wieder besser akzeptieren.
Ein gut verständliches, realitätsnahes Buch mit klaren Aussagen.

XIIb.42. Hiawyn Oram & Tony Ross

## Die zwei Prinzessinnen

Carlsen 1994

"Es waren einmal zwei Prinzessinnen, die erste Prinzessin und die zweite Prinzessin. Die erste Prinzessin war sehr gerne die erste, aber der zweiten Prinzessin gefiel es überhaupt nicht, die zweite zu sein." So beginnt diese märchenhafte Geschichte über das Thema Eifersucht zwischen Geschwistern. Die kleine Prinzessin gerät bei ihren Versuchen, die erste Prinzessin aus dem Weg zu räumen, in immer grössere Bedrängnis. Dank der Einsicht und des Entgegenkommens der Eltern kommt jedoch alles wieder ins rechte Lot. Auch die Lösung ist eher märchenhaft.
Ein schönes, originelles Buch, welches die Thematik auf sehr phantasievolle Weise behandelt.

XIIb.43. HULOT Daniela

## Tausche kleine Schwester gegen....

Thiennemanns Verlag, 2001

Seit Benni eine Schwester hat, ist er nicht mehr Benni, sondern Benjamin, der grosse Bruder. Benni findet das ätzend. Er überlegt sich, ob er nicht vielleicht Tinchen gegen Michas Raumschiff eintauschen kann…
Das Buch schildert anhand einer witzigen Idee wie anstrengend eine kleine Schwester sein kann, aber auch wie langweilig und öde es plötzlich ohne sie ist.
Grosse, farbenfrohe Bilder mit wenig Text.

XIIb.45. LAGERCRANTZ Rose / EISENBARTH Pia

## Klara will Eis! Klara will alles! Klara will nichts!

Oetinger Verlag, 2000

Tom hat eine kleine Schwester, Klara, auf die er hin und wieder aufpassen muss. Doch wenn Klara nicht das bekommt, was sie will, kann sie ein unausstehliches Biest sein. Dann wünscht Tom sich eine andere Schwester.
Dieses Buch beleuchtet sehr eindrucksvoll die Beziehung eines grösseren Kindes zu seinem jüngeren Geschwister. Auch die unterschiedlichen Interessen und Verhaltensweisen der verschiedenen Altersstufen werden deutlich und verständnisvoll dargestellt. Ein schönes Buch zum Vorlesen (und Lachen).

XIIb.46. NORAC Carl

## Mon papa est un géant

Bayard Jeunesse, 2004

" Quand mon papa éternue, c'est comme une tempête. Quand il joue au football, il shoote jusqu'à la lune. Quand j'ai peur il me prend dans ses bras et il me fait un gros câlin… "
Dans cet album grand format, très grand même pour les petites mains des trois à six ans, un petit garçon nous présente son papa qui lui apparaît comme un géant. A chaque page, il nous dit comme il est impressionné par ce papa géant. Il se sent en sécurité avec lui et fier quand son papa l'appelle " mon grand ".
La façon dont ce petit garçon voit son papa, " tout en grand ", est très bien illustrée par Ingrid Godon : on se sent à la place de l'enfant et on retrouve au fil des pages un sentiment ancien mais connu d'être en présence de quelqu'un qui nous paraît très grand, très fort…L'illustratrice exprime également avec finesse et efficacité, en quelques traits, ce qu'il y a dans le regard de l'enfant pour son papa. Ce qu'il y a dans ce regard est émouvant et le lecteur est emporté dans le sillage de ce papa géant jusqu'à l'émotion très forte de la dernière page. Cet album est frais, tendre, plein de vie, touchant et il fait du bien !

XIIb.47. ALLAN Nicholas

## Le parcours de Paulo

Editions Kaléidoscpope, 2004

Avec beaucoup d'humour et l'imagination d'un enfant, ce livre nous raconte l'histoire d'un petit spermatozoïde, Paulo, qui se prépare pour un grand jour: la " Grande Course de Natation"!
On découvre au fil des pages où il vit, comment se passe la vie de ces petits êtres étranges et amusants, et surtout quel est leur but, leur unique projet : la course vers un trésor qu'un seul pourra atteindre. On suit ensuite cette course avec Paulo qui sera l'heureux vainqueur, puis on assiste à ce qui se passe après cette victoire…On ne sait alors où est passé Paulo, et l'auteur laisse heureusement planer le suspense. Mais l'attachement suscité envers le petit héros par les premières pages nous fait imaginer que dans le bébé qui est né de cette rencontre, il reste quelque part un petit peu de Paulo…
Le ton léger et humoristique et l'imaginaire débordant de l'auteur fait que la lecture de ce livre est fluide, agréable et sympathique. Son approche de ce sujet pourtant fortement scientifique permettra je pense aux parents d'aborder avec leurs enfants les thèmes de la reproduction en général et la fécondité masculine en particulier avec beaucoup de facilité. J'ai en outre apprécié la façon dont l'auteur ébauche le développement du fœtus, de manière simple et imagée, et pose ensuite cette question de savoir où est passé Paulo ?

Il y répondra de façon très symbolique, dans un langage que les enfants entendront, en abordant la question de la transmission et de l'hérédité…
Un livre très original à lire avec papa et/ou maman.

XIIb.48. BLOCH Serge
## Sam et son papa
Bayard éditions, 1998

Dans ce livre de quarante pages environ, Sam nous raconte sa vie, la vie de sa famille et plus particulièrement sa vie avec son papa, " son gros papa " comme il dit affectueusement. Chaque page illustre une sorte de tableau, une scène de cette vie d'enfant : la vie de famille, la maison, les promenades en ville, les vacances, les jeux, les histoires, la nuit… Tout cela est raconté par le petit Sam sur un ton très humoristique et vivant. Le lecteur est emporté dans le rythme dynamique d'un garçon plein de vie comme on peut l'être à son âge. Le papa est très bien représenté, proche de son petit garçon comme peuvent l'être les pères d'aujourd'hui, présent dans la maison mais avec une certaine distance bienveillante qui le rend très réaliste. Cela semble très bien plaire à Sam qui clôture le livre en disant : " Quand je serai grand, je serai papa ! " L'histoire est simple et les textes courts, ce qui en fait un livre très intéressant pour les enfants apprenant à lire, le ton drôle agrémentant la lecture.

XIIb.49. BAUMBACH Martina / LIEFFERING Jan
## Und Papa seh ich am Wochenende
Gabriel Verlag, 2006

Leo erlebt wie sich zu Hause immer mehr Spannung und Streit aufbauen. Dicke Luft herrscht zwischen Mama und Papa, der jetzt immer öfter auf dem Sofa schläft. Die Eltern trennen sich und Papa zieht aus. Leo hoffte durch sein Verstecken den Abschied verhindern zu können. Er trauert in der Wohnung wo überall leere Stellen an Papas Auszug erinnert er versucht diesen Platz mit seinem Spielzeug zu füllen. Als seine Mutter ihm anbietet den Vater am Wochenende zu besuchen, braucht Leo Rückversicherung, dass er jetzt nicht zum Mama-Leo und Papa-Leo wird sondern immer Leo bleibt. In Papas neuer Wohnung ist alles fremd, obwohl Leo doch einige Möbel und Bilder kennt. Im Schwimmbad bei seinem Vater findet er gleich Anschluss an ein Mädchen in der gleichen Situation. Als Leo am Scheidungstag bei Oma Lissi ist, ist es sehr wichtig für ihn von ihr zu erfahren, dass seine Eltern sich bemüht haben und versucht haben sich immer wieder zu vertragen. Aber noch wichtiger ist es, dass er erfährt, dass nicht sein Benehmen Schuld am Streit und an der Trennung sind und, dass auch sein bestes Benehmen, wie am Tag vor Weihnachten, nichts an der Trennungsabsicht der Eltern geändert hätte. Zurück bei seiner Mutter ist es wichtig für Leo zu erfahren, dass Eltern sich scheiden lassen, dass sie sich aber nicht von den Kindern scheiden lassen.

XIIb.50. ENDRES Brigitte / PAULE Irmgard
## Familie Patchwork
Verlag Herder, 2007

Dieses Bilderbuch schildert anschaulich wie aus Nils und seiner Mama und Emma und ihrem Vater Lars eine Patchworkfamilie entsteht. Das Neuverliebtsein, die Eifersucht von Nils und Emma, das Zusammenziehen, die abwehrende Reaktion der beiden Kinder, der Zweit-Papa, die Verbundenheit zu Nils Vater, der immer und ewig sein Papa bleibt, all dies sind Themen, die in diesem Buch kindgerecht angeschnitten werden. Die Bilder und der Text geben viele Anregungen aber auch Freiraum um dieses Thema mit dem Kind zu besprechen und seine Gefühle ernst zu nehmen. Zwei Seiten am Ende des Buches geben Hilfestellungen für Eltern. Wenn alte und neue Partner einen Umgang miteinander wie im Buch pflegen, steht einem Happyend wie im Buch nichts im Weg.

XIIb.51. PRESSLER Mirjam / GEISLER Dagmar
## Wir sind schon ganz groß!
Loewe-Verlag, 2007

Ben ist krank und muss im Bett liegen. Natürlich hat seine große Schwester Lena fantastische Krankheitsvertreibungsideen: Wadenwickel. Kamillentee. Vorlesen. Ein funkelnagelneues Buch. Und Pudding zum Mittagessen. So kann sie ihrer Mama schon eine große Hilfe sein. Mit solchen lustigen Einfällen, viel Selbstbewusstsein und Neugierde erleben Ben und Lena, wie toll es ist, zusammen stark zu sein.
Auch das erste Einkaufen allein im Supermarkt erledigen sie gemeinsam. Den Wunsch nach einem eigenen Tier wird in einer weiteren Geschichte thematisiert. Die letzte Geschichte ist Bens erstem Tag im Kindergarten gewidmet.
In den authentisch erzählten Geschichten lernen die Geschwister, selbst Verantwortung zu übernehmen, neue Freunde zu finden, erste Probleme zu lösen - groß zu werden eben. Die kleinen Zuhörer kennen ähnliche Situationen aus dem eigenen Alltag, und die Geschichten machen Mut, wie Ben zu sagen: "Komm, wir können das!"
Dies sind Beispielgeschichten in denen Kinder ernst genommen werden. Sie geben wichtige Gesprächsanlässe für Vorleser und Zuhörer und Betrachter und sind in Text und Bild humorvoll und bieten Spaß für die ganze Familie.

MASARCCHIA Regina / TASCHNER Ute
## XII.b.52. Mams Bauch wird kugelrund
## XII.b.53. Ein Baby in unserer Mitte
## XII.b.54. Unsere kleine Nina
Edition Riedenburg 2008, 2 x 65 S., 1x75 S.

Diese Sachbücher eignen sich, da farbig bebildert und leicht verständlich geschrieben, für Kinder ab etwa 2 Jahren.
Die Themen Aufklärung und Schwangerschaft (Band 1), Geburt und Stillen etc. (Band 2) sowie Entwicklung, Stillen und Beikost etc. (Band 3) werden unfassend behandelt und durch kleine Fragen zum Ende jedes Abschnittes quizmäßig "ans Kind gebracht".
Angenehm ist der Grundtenor: sachlich-informativ und niemals verniedlichend, wie das gerade im Aufklärungsbereich leider des Öfteren vorkommt.
Vorgänge im Bereich der Sexualität werden klar beim Namen genannt, es wird auch nicht verschwiegen, dass Wehen wehtun; dies alles aber in völlig zumutbarem Rahmen. Im Anhang bietet jedes der Büchlein sowohl die korrekten Antworten auf die kleinen Quizfragen wie auch ein Eltern-Glossar, welches viele wichtige Informationen in Stichwortform liefert, die so nuanciert sind, dass sie fast z.B. ein Stillbuch ersetzen könnten.
Alle drei Bücher sind meiner Meinung nach ohne Einschränkung empfehlenswert, wenngleich der Preis von 14,9 € pro Büchlein für manche oberhalb der Schmerzgrenze liegen dürfte.

# XIIc.Krankheit, Tod und Abschiednehmen

XIIc.1. BAUMGART Klaus
## Lauras Stern
Baumhaus Verlag, 1999

Dieses ist die einfühlsame Geschichte der kleinen Laura, die eines Nachts einen Stern findet, der vom Himmel gefallen ist. Sie nimmt ihn bei sich auf und versorgt ihn. Als sie bemerkt, dass ihr Stern langsam an Leuchtkraft verliert, wird ihr klar, dass sie sich von ihm trennen muss. Schweren Herzens lässt sie ihn fliegen mit der Gewissheit, dass er weiterleuchten wird für sie.

XIIc.2. BAWIN Marie-Aline / LE MASNE Christophe
## Nicki kommt ins Krankenhaus
Coppenrath Verlag, 1998

Eine Geschichte für kranke Häschen, die ins Krankenhaus müssen und dort operiert werden. Es hilft auf einfühlsame Weise die Angst vor oder nach dem Krankenbesuch zu thematisieren und abzubauen. Am Schluss des Buches gibt es auf zwei Seiten, Hinweise von einer Kinderpsychologin wie Eltern ihre Kinder bei einem Krankenhausaufenthalt begleiten können und worauf sie besonders achtsam sein müssen.
Das Buch spricht sowohl Kleinkinder wie Schulkinder an.

XIIc.3. BERTRON Agnès / THEINHARDT Volker
## Une maman comme le vent
Actes Sud Junior, 2000

Louis et Lucas sont de bons copains (ils sont dessinés en petits lapins). La mère de Lucas qui était très malade vient de mourir, ceci touche aussi Louis, ce qui l'empêche de suivre sa journée d'école. Le soir dans son lit sa maman à lui parle avec lui se son chagrin. Après ces mots-qui-font-du-bien de la part de sa maman il décide d'en avoir pour son copain dans les prochains jours. Les pages suivantes montrent les problèmes que Louis rencontre pour trouver le moment pour mettre ces mots-qui-font-du-bien. A la fin il sait adoucir le chagrin de Lucas et conserver leur amitié et leur complicité.

XIIc.4. CASTOR Père
## A l'hôpital
Flammarion, 2001

Un livre plein d'images sans texte qui nous fait suivre l'admission en urgence d'une petite fille avec un bras cassée son hospitalisation et les traitements qu'elle suit; radiologie, anesthésie, salle d'opération, salle de réveil. Comme il s'agit d'images avec beaucoup de détails à découvrir sur la vie à l'hôpital, ce livre convient très bien pour parler de l'hôpital en préparant toute éventualité ou pour après retourner des situations vécues qu'il faut encore intégrer. Il est publié ensemble avec l'association sparadrop qui gère un centre national de ressources sur l'enfant à l'hôpital.

XIIc.5. DE BODE Ann / BROERE Rien
## Paula wird wieder gesund
Ein Ellermann Mutmach-Buch, 1998

Dieses Bilderbuch erzählt die Geschichte von Paula, die am Herzen operiert werden muss, um wieder ganz gesund zu werden. Es beschreibt die Vorbereitungen zu Hause, dann die Aufnahme in die Klinik. Die farbigen Bilder illustrieren einfühlsam den Text. Schmerzende Eingriffe wie Blutabnahme, Infusion, Injektion, Wunddrainage und andere Routineeingriffe, wie Fieber- und Blutdruckmessen oder das Pipimachen auf einer kalten Schale im Bett liegend, werden thematisiert.
Dadurch, dass Paula die Eingriffe, die sie durchmacht, als "handelnde Ärztin" mit ihrem Teddy (als Patient) durchspielt, hat sie eine Strategie entwickelt, die ihr hilft, mit der Situation besser fertig zu werden.
Paula's Müdigkeit, ihre Appetitlosigkeit, ihre Sehnsucht nach ihrem Vater und ihren Geschwistern werden genauso angesprochen wie die Besucher mit den vielen Geschenken. Paulas Mutter ist die ganze Zeit bei ihrer Tochter und schläft in einem Zauberstuhl (wenn die Mutter Hokuspokus sagt, wird der Sessel zum Bett), auch ihre Ängste und Sorgen werden nicht verschwiegen.
Das Buch verzichtet auf eine Darstellung des Operationssaales und der Operation selbst, da Paula nach der Prämedikation hinwegdämmert.
Dieses Buch eignet sich hervorragend, um Kleinkinder oder jüngere Kinder auf eine notwendige Operation vorzubereiten.

XIIc.6. FRIED Amelie / GLEICH Jacky
## Hat Opa einen Anzug an?
Carl Hanser, 1997

Amelie Fried erzählt diese Geschichte zu dem Thema Sterben aus der Perspektive eines Kindes. Vieles erscheint dem kleinen Bruno unverständlich, doch er versucht Antworten auf seine Fragen zu bekommen. In der Unbefangenheit und Ernsthaftigkeit seiner Fragen spiegelt sich die Ratlosigkeit der Erwachsenen wider. Es dauert, bis er akzeptieren kann, dass Opa für immer weg ist.
Die Illustrationen dieses Buches sind in gedämpften Brauntönen gehalten, in denen Bruno, mit einer großen Bereitschaft zur Fröhlichkeit, nie verloren wirkt.

XIIc.7. HÄRTLING Peter
## Alter John
Beltz & Gelberg, 1985, 106 S.

Eine Familie nimmt den eigenwilligen Großvater zu sich und behält ihn auch dann, als er schrulliger wird, schließlich erkrankt und stirbt. Ein feines, spüriges, witziges, meisterhaftes Buch von Peter Härtling. Für jedes Alter zu empfehlen!

XIIc.8. HÄRTLING Peter
## Oma
Beltz & Gelberg, 1997, 90 S.

Fünf Jahre alt ist Kalle, als er seine Eltern verliert. Erst kann er es gar nicht begreifen. Seine Oma nimmt ihn zu sich. Da merkt Kalle, dass alles ganz anders ist als früher mit Vater und Mutter. Oma ist prima aber - alt! Und Oma denkt: Hoffentlich kann ich den Jungen richtig erziehen - in meinem Alter! Sie erzählt Kalle von "damals", als alles anders war. Sie machen zusammen eine Reise und haben viel Spaß miteinander. Kalle ist zehn, als Oma krank wird. Da zeigt sich, dass auch sie ihn braucht.

XIIc.9. HÜBNER Franz / HÖCKER Kirsten
## Großmutter
Neugebauer Verlag, 1997

Dieses Bilderbuch erzählt die Geschichte von Tommy und seiner Großmutter, die für ihren Enkel wie ein älterer Spielkamerad war.
Doch eines Abends brach für Tommy die Welt zusammen. Seine Großmutter, seine geliebte Großmutter, erzählte ihm ganz liebevoll, dass sie nicht mehr lange zu leben hätte, dass wenn die Blume im Garten verwelkt sei, sie auch nicht mehr da sein würde.
Wirklich rührend erzählt wird, wie Tommy nun mit allen Mitteln versucht, die Blume am Leben zu erhalten, um so seine Oma zu retten. Doch als es Winter wird und die Blume verwelkt war, starb auch Oma Marie. Wie sie es gesagt hatte.
Tommy war sehr traurig. Er kletterte zu seinem Lieblingshasen in den Hasenstall. Dort konnte er reden, erzählen und weinen und fand Trost, weil er das Gefühl hatte, dass der Hase ihn verstand.
Und eine Zeit lang später hatte Tommy gelernt, dass alle Tränen, alle Traurigkeit vergehen und dass nichts sinnlos ist im Leben.
Ein wunderschönes Gleichnis, sehr schön illustriert, das viele traurige Kinder trösten wird, so wie es Tommy getröstet hat.

XIIc.10. LINDGREN Astrid
## Mio, mein Mio
Oetinger, 1998

Bo Vilhelm Olsson, der Junge der eines Tages unter mysteriösen Umständen verschwindet, flieht in eine grandiose Welt der Fantasie. Im Land der Ferne erlebt er als Prinz Mio, die Geborgenheit und die Liebe, die ihm in seinem bisherigen Leben bei seinen Pfle-

geeltern vorenthalten wurden. Alles ist so wunderbar, dass Mio sein Glück kaum fassen kann, wäre da nicht der Gesang des Trauervogels und der Schmerz, auf der Insel der grünen Wiesen, über den Verlust der geraubten Kinder, ein Schmerz der so stark ist, dass man ihn kaum beschreiben kann.
Allmählich wird ihm klar, dass die Sagen von ihm erzählen, dass er derjenige ist, der den Kampf gegen den grausamen Ritter Kato aufnehmen muß, um das Böse zu besiegen.
Dieses wunderbare Märchen endet in Ruhe und Versöhnung: "Bo Vilhelm Olsson ist im Land der Ferne und hat es gut dort, bei seinem Vater, dem König."

XIIc.11. LINDGREN Astrid / WIKLAND Ilon
## Der Drache mit den roten Augen
Oetinger, 1986

Dieses Bilderbuch erzählt die Geschichte des kleinen, roten Drachen, den die Geschwister eines Tages im Schweinestall vorfinden. Die Kinder übernehmen die tägliche Fütterung des Drachenkindes, da die Muttersau sich weigert ihm zu trinken zu geben.
An jenem Tag, an dem der Drache die rote Abendsonne zum ersten Mal sieht, fliegt er singend und glücklich davon und verschwindet für immer. Aber den Kindern bleibt er noch lange in Erinnerung.

XIIc.12. LINDGREN Astrid / TÖRNQVIST Marit
## Im Land der Dämmerung
Oetinger, 1995

Wer kennt sie nicht, die Geschichte von Herrn Lilienstengel, der während der Dämmerstunde nachsieht, ob es Kinder gibt, die ins Land der Dämmerung wollen. Da ist es nämlich wunderbar. Und es spielt keine Rolle, ob man gesund ist oder krank, ob man laufen kann oder nicht.
"Im Land der Dämmerung" ist eine der empfindsamsten Geschichten Astrid Lindgrens. Sie handelt von einem kleinen Jungen, der tapfer versucht, mit einer schweren Erkrankung fertig zu werden.

XIIc.13. LINDGREN Astrid
## Die Brüder Löwenherz
Oetinger, 1999, 240 S.

Dieses an Heldensagen erinnerndes Märchen erzählt die Geschichte des kranken Jungen Krümel, der mit Hilfe seines Bruders Jonathan, an den ungeheuerlichsten Abenteuern teilnimmt, von denen er je gehört hat. In Wirklichkeit aber liegt er auf seiner Schlafbank in der Küche und wartet auf den Tod. Doch dann kommt alles ganz anders. Sein Bruder Jonathan stirbt zuerst. Krümel bleibt einsam und verzweifelt zurück, bis er zwei Monate nach Jonathans Tod von einer weißen Taube eine Botschaft erhält, mit der Adresse in Nagijala, dem Ort an dem Jonathan auf ihn wartet. Sofort macht er sich auf den Weg dorthin.
"Die Brüder Löwenherz" ist ein Trostbuch von starker Symbolik. Trotz der entsetzlichen Ereignisse handelt es sich hierbei um ein optimistisches Buch. Krümel meistert viele Herausforderungen. In seiner letzten Prüfung, dem Sprung von der Klippe, liegt sowohl die Befreiung wie auch der Neuanfang. Jetzt hat er endgültig seine Angst überwunden.

XIIc.14. MARTIN Bill / ARCHAMBAULT John
## Sohn der blauen Pferde
Franckh-Kosmos, 1996

In einer stürmischen Nacht wurde ein Navaho-Junge geboren. Er war so klein und schwach, dass er fast gestorben wäre, hätte ihn sein Großvater nicht hinausgetragen zu den großen blauen Pferden. Sie gaben ihm die Kraft zum Leben und seinen Namen.
Dieses ist die wunderbare Geschichte eines blinden Kindes. Es könnte aber die Geschichte eines jeden Kindes sein, denn sie erzählt von der Kraft der Liebe und der Hoffnung, dass es stark sein werde für sein eigenes Leben, ganz gleich wie es geboren wurde, ob gesund oder krank.
Es ist aber auch die Geschichte von der Weisheit eines alten Mannes und dem Wissen um die Vergänglichkeit des Lebens. Jedesmal, wenn er seinem Enkel die Geschichte von neuem erzählt, knüpft der Großvater einen neuen Knoten in die Zählschnur. Hiermit verdeutlicht er dem Jungen, dass dieser eines Tages seine Geschichte selbst erzählen kann, weil er sie genau kennt.

XIIc.15. SAALFRANK Heike / GOEDE Eva
## Abschied von der kleinen Raupe
Echter, 1999

Schmatz, die kleine Raupe, stirbt, noch bevor die kleine Schnecke Schmierle sie fragen konnte, was sie denn damit meinte, als sie sagte, ihr Raupenleben würde sich ändern.
Schmierle will wissen, was das ist - gestorben zu sein. Die alte, weise Schnecke Lale erklärt ihm, dass Sterben heißt, ein anderes Leben anfangen an einem anderen Ort.
Ein wunderschönes Bilderbuch für Kinder.

XIIc.16. SCHNEIDER Antonie / DUSIKOVA Maja
## Leb wohl, Chaja!
Nord-Süd Verlag, 1998

Oma wohnt jetzt bei Papa, Mama, Mira und Valentin. In einer Schachtel hat sie den kleinen Vogel Chaja mitgebracht. Chaja zwitschert und singt und alle haben sie lieb.
Eines Tages stirbt Chaja. Mira und Valentin sind traurig. Mit Oma zusammen denken sie über das Sterben nach. Das hilft ihnen, als sie bald auch von Oma Abschied nehmen müssen.
Dieses Bilderbuch erzählt einfühlsam und kindgerecht von der Endlichkeit des Lebens. Die Lebensweisheit, dass mit dem Tod nicht alles vorbei ist, sondern unsere Liebsten, ob Mensch, ob Tier, in unserer Erinnerung und in unseren Herzen weiterleben, ist nicht nur für Kinder wichtig, sondern kann auch Erwachsene trösten.
Das Buch zeigt aber auch, wie wichtig es ist, die Trauer und das Abschiednehmen unserer Kinder bezüglich des Ablebens eines Haustieres ernst zu nehmen. Ein Zeremoniell für das Begräbnis abzuhalten oder ähnliches ist ebenso wichtig wie das Zulassen der Erinnerungen danach. Dies sind wichtige Erfahrungen, die helfen, im späteren Leben mit jeglichen Verlusten besser umgehen zu können.
Wirklich ein hervorragendes Buch, das uns helfen kann, selbstverständlicher und unverkrampfter, sowie es Kinder brauchen, mit dem Tabu-Thema Tod umzugehen, denn der Tod gehört zum Leben.

XIIc.17. SOMMER-BODENBURG Angela u.a.
## Julia bei den Lebenslichtern
Bertelsmann, 1989

"Wer bist du?" fragt Julia. Das Kind lächelt und beginnt eine Melodie zu summen. Es ist das Lied aus Omas Spieldose! "Du kennst meine Oma?" Julias Stimme zittert. "Ja", sagt das Kind. "Und ich bin gekommen, weil ich dir helfen will. Ich will dir zeigen , dass deine Großmutter, die du verloren hast, trotzdem noch immer bei dir ist"...
Sehr behutsam geschriebener Text, der sicher zu trösten vermag.

XIIc.18. STARK Ulf / HÖGLUND Anna
## Meine Schwester ist ein Engel
Carlsen, 1997

Dieses ist die Geschichte von Ulf und seiner Schwester, die er nie kennengelernt hat, weil sie bereits vor ihrer Geburt im Bauch der Mutter gestorben war. Ulf aber spürt, dass seine Schwester da ist. Er kann sich sehr gut vorstellen, wie sie aussieht: mit langen, blonden Haaren, eben wie ein Engel.

XIIc.19. VARLEY Susan
## Leb wohl, lieber Dachs
Annette BETZ Verlag, 1996

Der Dachs war immer zur Stelle gewesen, wenn eines der Tiere ihn brauchte. Den Frosch hatte er Schlittschuh laufen gelehrt, den Fuchs Krawattenknoten schlingen, und Frau Kaninchen hatte von ihm sein Spezialrezept für Lebkuchen bekommen.
Die Tiere reden oft von der Zeit, als der Dachs noch lebte. Und mit dem letzten Schnee schmilzt auch ihre Traurigkeit dahin. Es bleibt die Erinnerung, die sie wie einen Schatz hüten.

XIIc.20. VARLEY Susan

## Au revoir Blaireau

(idem Leb wohl, lieber Dachs)
Gallimard 1984

Un matin, les amis de Blaireau se rassemblent devant sa porte. Ils s'inquiètent parce que leur vieil ami n'est pas sorti pour leur dire bonjour comme d'habitude.
Un livre plein de force et d'émotion, à lire ensemble.

XIIc.21. VINJE Kari / ZAHL OLSEN Vivian

## Pelle und die Geschichte mit Mia

Brunnen, 2000, ab 8 J.

Pelle mag seine kleine Schwester Mia. Er ist sogar stolz auf sie. Aber manchmal muss er sie einfach ärgern und kneifen. Nur ein bisschen. Nicht so, dass es weh tut. Eben gerade so, dass sie anfängt zu schreien. Doch an diesem Sonntagmorgen ist alles anders: So sehr Pelle Mia auch an der Nase kitzelt - sie rührt sich nicht. Mia ist tot.
Einfühlsam und in kindgerechter Sprache erzählt Kari Vinje von Pelles Trauer und seinen vielen Fragen rund um den Tod. Behutsam wagt sie offene Antworten, die alle Empfindungen und Gedanken des Jungen ernst nehmen, keine Verdrängung zulassen und dabei unendlich tröstend sind -für alle, die einen Menschen verlieren, den sie sehr, sehr lieb hatten.

XIIc.22. VON KEYSERLINGK Linde

## Da war es auf einmal so still

**Vom Tod und Abschiednehmen. Geschichten für die Kinderseele.**
Herder-Verlag, 1997, 144 S.

Seit vielen Jahren arbeitet die Autorin in Seminaren mit Menschen zusammen, die im Kindergarten, in der Sozialarbeit oder in Kliniken mit trauernden oder sterbenden Kindern zu tun haben.
Aus dieser Arbeit und der Arbeit in ihrer Praxis sind die Geschichten dieses Buches entstanden. Es sind sehr schöne und einfühlsame Geschichten über den Tod von Pflanzen und Tieren, Geschwistern, Eltern und Großeltern, über den gewaltsamen und den eigenen Tod, aber auch über die Angstbewältigung.
Erwachsene können die Geschichten für sich lesen und dann den Kindern erzählen. Sie können sie den Kindern vorlesen und dann mit ihnen darüber reden. Einige kann man/frau auch einfach nur so vorlesen, als kleine Botschaft dafür, dass Sterben und Trauern etwas Universelles sind, dass wir alle es erleben, jetzt oder später, und dass es ein gutes Gefühl macht, sich damit zu befassen und einander nahe zu sein. Unsere Angst wird dann geringer oder schwindet oft ganz.

XIIc.23. TEULADE P. / SARRAZIN J.C.

## Bonjour Madame la Mort

Editions L'école des loisirs, 1997

Pour les enfants de 7 à 9 ans
Une très vieille dame vivait seule dans une grande ferme en bien piteux état. Son mari était mort depuis longtemps. Il ne lui restait qu'un chat, une poule, une chèvre et une vache. Elle ne voyait et n'entendait presque plus rien, pourtant, malgré ses 99 ans, elle n'avait aucune envie de mourir. Pourtant, un soir d'orage, quelqu'un frappa à sa porte. " Qui est-ce ? " demanda la vieille dame. Une voix caverneuse souffla: "C'est la Mort ! "…
Evitant les pièges d'une dramatisation exagérée ou d'une banalisation malvenue pour traiter d'un sujet sérieux et difficile, les auteurs de ce livre racontent cette histoire de façon très juste, très sensible et très touchante. La dure réalité de la mort n'y est pas niée, mais celle-ci apparaît au fil des pages comme faisant partie du cycle de la vie, et petit à petit la vieille dame apprendra à l'apprivoiser et à se laisser apprivoiser. La mort, même dure, apparaîtra alors comme un moment potentiellement riche en fin de vie, à condition de prendre le temps de le vivre, et de le vivre le mieux possible. C'est un message très précieux pour notre société où la mort est plus souvent bannie, évitée, refusée.
Un ouvrage remarquable et très juste, que je recommande chaudement.

XIIc.24. GIREL Kent et Stéphane

## Le papa de Jonas

Edétions de Rouergue, 2004

Jonas habite dans les îles, loin d'ici, avec son papa et sa maman. Un jour, le papa de Jonas invite sa famille à prendre l'avion pour aller voir la neige, loin de leur île. Ce sera leur dernier voyage ensemble. Le papa décèdera une nuit de neige. Jonas et sa maman rentreront seuls dans leur île.
En quelques pages joliment illustrées, en quelques phrases teintées d'une poésie forte de sens et même d'une pincée d'humour parfois, ce livre dit avec beaucoup de délicatesse et de sobriété la perte d'un papa. On lit entre les lignes ce que vivent de l'intérieur Jonas et sa maman : la tristesse, la vie sans l'autre, le poids que le souvenir de ce papa prend dans la vie de Jonas et de sa maman, le temps pour faire le deuil, et aussi la guérison du cœur, l'acceptation de la perte et enfin la réouverture du cœur pour la vie, pour un autre, pour aimer à nouveau. Je trouve très touchante la façon dont ce processus de deuil est relaté, en quelques phrases, en quelques dessins, du point de vue de la maman d'une part et également du petit garçon chez lequel on ressent très finement cette attitude caractéristique des jeunes enfants confrontés à la mort : une certaine incompréhension et une distance par rapport aux événements côtoie le sentiment de tristesse et de manque dans l'absence. Tout aussi touchante est la façon dont sont diffusés les sentiments du papa qui se sait condamné et l'explication de la maman à son petit de ce que représente l'amour entre deux adultes. C'est très juste, très délicat, très touchant. Je suis toujours impressionné par le contenu impressionnant que certains auteurs pour enfant parviennent à transmettre par le dessin et quelques lignes, et plus encore lorsque cela est fait dans la simplicité et la discrétion qui sied à ce thème notamment. Un seul petit bémol, l'un ou l'autre mot pourrait être difficilement compréhensibles par des enfants de cet âge. A part ce détail, ce livre est une vraie réussite! A lire et à relire.

XIIc.25. WENINGER Brigitte / THARLET Eve

## Kind ist Kind

minedition 2005

Die beiden Froschkinder verlieren ihre Eltern. Was soll aus ihnen werden? Amsel, Igel und Maulwurf sind voller Mitgefühl aber ratlos: So ein Frosch ist doch ein ganz eigenes Wesen! Mama Maus lässt solche Einwände nicht gelten: Ein Kind ist ein Kind! Ohne Umstände nimmt sie die Frösche in ihre Familie auf. Bald helfen alle mit, um den Kleinen ein neues Zuhause und einen Patz in der großen Lebensgemeinschaft zu geben.
Das Bilderbuch erzählt einfühlsam von Trennung, Abschied und Neubeginn, Hilfsbereitschaft und Integration und von der unbedingten Gleichbehandlung aller Kinder. Das Buch entstand in Zusammenarbeit mit SOS- Kinderdorf und zusätzliche Spiel und Lernimpulse kann man noch von der Webseite www.minedition,com downloaden.

XIIc.26. CUNO Sabine

## Nina und der Kinderarzt

Ravensburger 2004

Dieses kleine Bilderbuchheftchen beschreibt Ninas Besuch beim Arzt, inklusiv Blutabnahme. Der Text bietet ausführlichere Informationen an als die Bilder, deshalb eignet es sich sowohl für Kleinkinder wie Sechs- bis Siebenjährige. Der Grossteil des Büchleins ist Ninas anschließendem Kinderarztspiel gewidmet. Es wird gezeigt, was sich alles finden lässt um die Arbeitsgeräte des Arztes zu improvisieren. Dann werden Teddy Tom und Puppe Nina untersucht. Puppe Tessy bekommt gar Ketschupblut auf ihr Bein, bevor es verbunden wird und Schluppi ein Pflaster nach der Blutabnahme.

XIIc.27. WUNDERER Susanne

## Warum ist Mama traurig?

Mabuse Verlag 2010

In kindgerechter Sprache wird in einem Bilderbuch, für 2 -5-Jährige, die Geschichte von Lili, einem kleinem Schaf, und ihrer Mama erzählt. Die Mutter ist eines Tages so traurig, dass sie nicht mehr aufhören kann traurig zu sein und auch Lili keine Gutenacht-

geschichten mehr erzählen kann. Die Oma von Lillis Freund Paul stellt fest, dass Mama eine Krankheit hat, die man nicht sehen, sondern nur spüren kann. Die Depression macht dass Mama immer müde und traurig ist. Daran ist nicht Lili schuld. Die Mutter wird mit Medikamenten behandelt und als sie stationär in die Psychiatrie aufgenommen wird, schläft Lili bei Paul und Pauls Oma erzählt beiden Gutenachtgeschichten.
Im Anhang gibt es eine Begründung, warum es wichtig ist auch mit Kleinkindern über psychische Erkrankungen ohne Tabu zu sprechen und sie beim Namen zu nennen. Erklärungen dazu, wie das geschehen kann und eine weitere Buchempfehlung runden diese vier Seiten ab. Ein empfehlenswertes Buch in betroffenen Familien.

### XIIc.28. PIUMINI Roberto / BUCHHOLZ Quint
## Matti und der Großvater
Carl Hanser Verlag, 1994, 89 S.

Matti ist ein siebenjähriger Junge. Sein Großvater liegt auf dem Sterbebett und die ganze Familie ist in Trauer um ihn versammelt. Da schlägt der Großvater Matti einen Spaziergang vor. Dies ist der Beginn eines fantastischen Spaziergangs teils in einer realen, teils in einer virtuellen Welt. Während dem Spaziergang erleben beide zusammen Schlüsselerlebnisse in der Beziehung zwischen einem Enkelkind und seinem Großvater.
Der Großvater wird immer kleiner und unter seiner Leitung trifft Matti immer selbständiger seine Entscheidungen. Bei der Rückkehr transportiert Matti seinen nun auf Pfefferminzbonbon-Exuvie geschrumpften Großvater in seinen Haaren, als er noch kleiner wird, fordert die Stimme des Großvaters ihn auf, seinen Duft einzuatmen. Fortan spricht die Stimme des Großvaters zu Matti in ihm drinnen.
Die Begegnung mit der verlassenen Haut der Heuschrecke (Exuvie) während des Spaziergangs leitet zu dem Verständnis darüber, dass der Großvater nach Mattis Rückkehr vom Spaziergang nicht mehr ist, dass aber Menschen, die wir lieben, immer bei uns bleiben.
Das Buch richtet sich laut Autoren an Alle, die mit Kindern reden. Ihnen obliegt es, einfühlsam abzuschätzen, ob diese Geschichte hilfreich und angebracht ist und ihr Verständnis und ihre Bearbeitung im Gespräch zu begleiten. Unterstützend sind sicher die zarten, einfühlsamen Bilder von Matti und seinem Großvater beim Spaziergang.

### XIIc.29 DONNELLY Elfie
## Servus Opa, sagte ich leise
Oetinger Auslese 1999, 142 Seiten

Dies ist ein Vorlesebuch für Kinder zum Thema Tod im nahen Umfeld. Es erzählt die Geschichte des Jungen Michi, dessen Opa im Haus lebt und an Krebs erkrankt. Michi besucht ihn oft – auch heimlich - wenn eigentlich Hausaufgaben anstehen. Opa liest ihm vor und erzählt Geschichten. Man spürt, sie lieben sich. Der sehr unterschiedliche Umgang der Familienmitglieder mit der Krankheit Krebs wird deutlich gezeichnet: Trauer, Verdrängung, Wut/Ärger. Themen, die Mensch rund um Trauer beschäftigen. Die Rollen wandeln sich: Der Enkel liest dem Opa vor, lebt die letzte Zeit sehr bewusst mit ihm.
Klischeehaft? Ja, ein wenig, aber liebenswert auch in den verschiedenen Rollen.

### XIIc.30. STEIN Erik Lunde, ØYVIND Torseter
## Papas Arme sind ein Boot
Gerstenberg-Verlag 2010 30S.

Das Buch ist kein Ratgeber, ist auch weit entfernt von der weit verbreiteten Gute Laune-Literatur rund ums Vater-Werden. Im Zentrum dieses kurzen Textes steht der Tod der Mutter, der für Vater und Sohn ein schmerzlicher Verlust ist: „Schläft Mama?“ 'fragte ich. „Mama schläft', sagte er. „Wacht sie nie wieder auf?“, fragte ich. „Nicht, wo sie jetzt ist“ " Der Text ist aus der Sicht eines kleinen Jungen geschrieben. Der Vater gibt ihm Halt, kann aber seine Traurigkeit nicht verbergen. Das Geschriebene ist schon fast poetisch und sehr einfühlsam. Die Bebilderung von Øyvind Torseter ist dem Inhalt angepasst, wenig plakativ in gedeckten, dunklen Farben. Keine Bettlektüre, sondern eher für nachdenkliche Stunden oder als Stütze, wenn die eigene Familie von einem ähnlichen Schicksalsschlag getroffen wurde. Sehr lesenswer

### XIIc.31 WOLTER Heike Dr,MASARACCHIA Regina
## Lilly ist ein Sternenkind
Edition riedenburg 2011,59 S.

Das Kindersachbuch (für Kinder bis ins Grundschulalter) erzählt die Geschichte von Elias und Malin, deren kleine Schwester Lilly bei der Geburt stirbt. Alle Situationen von der Vorfreude der ganzen Familie, der Bestürzung über die schmerzliche Nachricht des Todes, den Abschied vom Baby, der Beerdigung, bis hin zu den Wochen danach, in denen die Kinder die Geschehnisse verarbeiten; werden kindgerecht und behutsam beschrieben.
Das reich illustrierte Buch zum Selber lesen oder Vorlesen ist eine große Hilfe für alle Betroffenen um auf die Fragen der Geschwisterkinder zu antworten.

# XV. Wissenschaftliches & Geschichtliches zu Schwangerschaft, Geburt und Stillen.

XV.1. BLAFFER HRDY

## Mutter Natur

**Die weibliche Seite der Evolution**

Berliner Taschenbuch Verlag, 2002, 773 S.

Die Autorin, eine amerikanische Professorin der Anthropologie und Sozialbiologin gibt einen umfangreichen Überblick über Mutterschaft und Kinderaufzucht bei Tieren und Menschen. Sie räumt dabei Vorurteile beiseite und belegt, dass es die allumfassende, automatisch sich einstellende Mutterliebe nicht gibt, sondern dass die Natur mehr Ambivalenz und Berechnung vorweist als oft angenommen.
Im zweiten Teil widmet sie sich dem brisanten Thema, welche Unterstützung Mütter bei der Kinderaufzucht und -betreuung haben und brauchen. Die Autorin illustriert mit praktischen und theoretischen Belegen die verschiedenen Strategien in der Tierwelt und im Laufe der menschlichen Entwicklung und wie erfolgreich sich diese auswirken. In diesem Teil des Buches gibt es auch mehrere Kapitel über Väter die wirklich aufschlussreich sind.
Der dritte Teil des Buches untersucht das Thema aus der Sicht des Babys und zeigt, dass der Verlauf der Evolution, Menschen - und Tierbabys mit Kompetenzen und Strategien ausgestattet hat, die ihr Überleben sichern sollen.
Die Darstellung von Theorien der Evolution, gepaart mit neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen aus dem Tierreich und einer feministischen Sicht ist absolut lesenswert. Es braucht allerdings etwas Ausdauer und selbstverständlich Interesse fürs Thema. Ohne minimale Schulkenntnisse über Vererbungslehre, Darwin oder natürliche Selektion kann die Lektüre anstrengend werden, bleibt aber trotzdem spannend und interessant, weil große Abschnitte auch ohne Fachbegriffe auskommen, und immer wieder Zusammenhänge aufgezeigt werden zwischen unseren heutigen "Entscheidungen" und der Evolution.

XV.2. BLAFFER HRDY

## Mother Nature

**Natural Selection and the female of the species**

Chatto & Windus Random House London, 700 p.

This groundbreaking book by one of the world's leading sociobiologists radically changes the way we think about natural selection and maternal behaviour. Until now, evolutionary biology has focused on men, and the picture has been incomplete. But recent years have seen a dramatic swing in the way Darwinians think about females - and Sarah Blaffer Hrdy has been in the forefront of that change.
Here at last is a brilliant, provocative, wide-ranging history of the female of the species - in the natural world in primitive societies, in hi-tech nations on the brink of the twenty-first century. Hrdy looks afresh at our concept of maternity, explaining what it actually means, in biological and genetic terms, to talk about "maternal instincts". Drawing on anthropology, history, literature and myth, looking at animals, birds and insects as well as people, and exploring new developments in neuroscience and biology, she abolishes old stereotypes and radically expands the concept of female nature. At last we begin to comprehend the selection pressures and processes acting on mothers and infants. Stripped of the old self-sacrificing images, the mothers that emerge resemble a new life form, alien and remarkable.
Fully illustrated, packed with examples and evidence, and richly informed by up-to-the-minute science, Mother Nature is a milestone in our grasp of how Natural Selection works, and how it still shapes women's choices. Vivid, moving and utterly fascinating, it delves into the ancient tensions between men and women; it transforms the debate about who needs to care for babies; it explains just what infants actually need from mothers, and why, in short, Hrdy uses Darwinian theory to do for mothers and children what Darwin did for species and for males. Her message could not be more timely. The choices mothers make today plot the future of the human race.

XV.3. GOTTSCHALK-BATSCHKUS Ch. / SCHULER J. / IDING D.

## Frauen und Gesundheit - Ethnomedizinische Perspektiven

Verlag für Wissenschaft und Bildung, 1997, 448 S.

Dieses umfangreiche Buch umfasst grundlegende Artikel zur Frauengesundheit weltweit.
In einem ersten Teil unter dem Titel Frauengesundheit im Kulturvergleich sind Beiträge zusammengestellt über Afrika, Asien, Südostasien, Amerika und Europa.
Der Beitrag von Prof. Dr. Schücking vergleicht die Hebammenbetreuung in 8 europäischen Ländern. Sie stellt fest, dass Norwegen, Schweden und die Niederlande eine klare Trennung von Geburtshilfe und Geburtsmedizin praktizieren.
In den anderen untersuchten Ländern (auch in Luxemburg) findet eine Vermischung zwischen Geburtshilfe und Geburtsmedizin statt. Ihr wurde die Häufigkeit der in Luxemburg praktizierten präpartalen CTG-Untersuchungen so erklärt: "dass auf diese Weise viele Frauen eine Möglichkeit hätten, den Kreißsaal und die Hebammen kennenzulernen. So muss eine (medizinisch nicht unbedingt gerechtfertigte) apparative Untersuchung eingesetzt werden, um etwas anderenorts so selbstverständliches wie der Kontakt zwischen Schwangeren und Hebammen herzustellen! Ob das ökonomisch sein kann?"
Der zweite Teil ist dem Thema Frauengesundheit in der interdisziplinären Diskussion gewidmet. Hier gibt es Beiträge über das Suizidverhalten von Frauen, über melodische Improvisationen bei Brustkrebspatientinnen, über umweltbedingte Krankheiten bei Frauen usw. Ein Beitrag beleuchtet die Schönheitschirurgie und die Geschlechterverhältnisse in der westlichen Medizin.
Ein großer Beitrag behandelt Magersucht und Bulimie, die angesehen werden können als Protest gegen geltende Normen der Weiblichkeit, wo aber gleichzeitig der Protest mit dem Körper verhaftet bleibt, also innerhalb typisch weiblicher Strukturen gefangen ist.
Eva Schindele widmet einen Artikel dem Thema Übergänge im Frauenleben - Medikalisierung und Stigmatisierung durch die westliche Medizin: In traditionellen Kulturen gibt es eine Vielzahl von Ritualen, die Frauen helfen, die neuen Lebensabschnitte (Pubertät, Schwangerschaft, Wechseljahre) zu integrieren. Bei uns dient der Gang zur Frauenärztin oder -arzt als Ersatz für fehlende Rituale. Sie gelten in unserer Kultur als Experten/innen für Weiblichkeit. Unter dem Titel “Geburt als Initiation der Frau” werden religiöses Bewusstsein und matriarchale Religionen beschrieben. "Für den konkreten Geburtsverlauf macht es einen Unterschied, ob eine Frau die Konzeption des Wehenschmerzes als Strafe für die Sünden Evas in sich trägt, oder Geburt als kraftvolles, initiatorisches Erlebnis betrachtet, das in anderen Zeiten und Kulturen als Mysterium geehrt wurde".
Der dritte und letzte Teil dieses Buches behandelt zentrale Themen der Frauengesundheit mit jeweils mehreren Beiträ-

gen: Genitalbeschneidung, Migrantinnen und Flüchtlinge, Aids, physische und psychiatrische Störungen, Menstruation, Schwangerschaft und Geburt, Schwangerschaft als Risiko. Ein weiterer Beitrag behandelt die Unvereinbarkeit von Frau- und Muttersein in westlichen Industrieländern. Dies kann in westlichen Ländern mit dem Wechsel von einer gesellschaftlich akzeptierten und integrierten Position der Frau hin zu einer zweitklassigen Stellung, verbunden mit sozialer Desintegration und persönlicher Verunsicherung einhergehen. Die mütterliche Kompetenz, die ererbten intuitiven Kompetenzen werden von beruflichen Spezialisten nicht beachtet oder in Frage gestellt. Die gesellschaftliche Wiedereingliederung nach der Geburt hängt fast ausschließlich von den persönlichen Anstrengungen der Mutter ab. Diese Überlastung führt zu psychosomatischen Reaktionen. Im Artikel werden Prävention und Intervention diskutiert um die Frauen zu stützen, die Väter miteinzubinden und das soziale Netz der Eltern zu stabilisieren.
Die "Verwöhn-Ängste", die Eltern davon abhalten, ihrer Intuition nach die Bedürfnisse des Säuglings zu befriedigen, werden beleuchtet. Bücher mit Schlaflernprogrammen, die sehr gefragt sind, werden folgenderrmassen beschrieben: "Unsere Zeit verlangt nach verhaltenstherapeutischen Maßnahmen, um den Babys den natürlichen Wunsch nach elterlicher Anwesenheit abzudressieren".

XV.4. GOTTSCHALK-BATSCHKUS Ch. / SCHULER J.

## Ethnomedizinische Perspektiven zur frühen Kindheit

Verlag für Wissenschaft und Bildung, 1996, 470 S.

Dieses sehr wissenschaftlich gehaltene Buch enthält Beiträge zum Thema frühe Kindheit im Kulturvergleich. Besonders interessant sind hier die Beiträge von Ines Albrecht-Engel über Tragen, Betten und Wiegen, sowie der Beitrag übers Tragen von Anja Manns und Anne-Christine Schrader. Die Artikel über andere Kulturen bringen neue bereichernde Perspektiven.
Lesenswert sind auf jeden Fall alle Artikel im Bereich Humanethnologie und Psychologie, sowie die Beiträge von Mardsen Wagner, Franz Renggli, Wolfgang Callensee und der Bericht über die Stillsituation in Deutschland von Brigitte Benkert.
Der Beitrag "Kinder im Visier der deutschen Pharmaindustrie" öffnet die Augen dafür, dass nicht nur im Bereich der Muttermilchersatzprodukte unethisches Marketing auf Kosten der Kindergesundheit getrieben wird, sondern dass bei der Arzneiwerbung und beim Medikamentenverkauf in Dritt-Welt Länder genauso skrupellos Gewinne im Mittelpunkt stehen.

XV.5. HESS Jörg

## Menschenaffen Mutter und Kind

Friedrich Reinhardt Verlag, Basel,1996, 349 S.

Dieses Buch dokumentiert in Wort und Bildern die Beobachtungen die Jörg Hess während drei Jahrzehnten im Zoologischen Garten in Basel gemacht hat. Er gewährt faszinierende Einblicke in die frühe Kindheit der Menschenaffen. Nach einer kurzen Beschreibung mit Stammbaum der einzelnen Familien von Gorillas, Schimpansen und Orang-Utans, beginnt das Buch mit Fotodokumentationen zur Geburt.
Der erste Kontakt mit dem Neugeborenen, seine Pflege und das erste Stillen sind fesselnd beschrieben. Interessant ist der von Mutter zu Mutter verschiedene Umgang mit der Plazenta in den ersten Stunden und Tagen. Viele reich bebilderte Seiten behandeln das Thema Tragling. Die Fotosequenzen und die niedergeschriebenen Beobachtungen zu der Schoßzeit (die Zeit wo fast ständiger Kontakt zur Mutter besteht und das Kleine sich nicht allein fortbewegen kann) zeigen, wie die Mutter beständig, aber einfühlsam, das Kind aus der Mutterhülle nimmt und Distanz schafft, um ihm dann wieder im Körperkontakt Geborgenheit zu vermitteln. Dieses langsame Einüben von Trennung durch Ablegen aber Handkontakt halten, oder später Ablegen und Zudecken, ist interessant durch die Parallelen die einem als Leser/in dazu einfallen.
Die Sozialisation in der Familie und Kontakte zu anderen Familienmitgliedern werden ausführlich beschrieben und fotografisch belegt. Das Gleiche gilt für die Stillzeit, die mehrere Jahre umfasst. Besonders hervorzuheben ist hier die Beschreibung der Praxis des Trostsaugens. In Basel konnte auch eine Zwillingsmutter beobachtet werden, sowie besonders nahe stehende Tanten, die Ersatzmutterrollen übernahmen. Das genaue Observieren umfasste auch Kindertod, wobei die Reaktion auf Verlust und Tod und der Abbau der Bindung eingehend beschrieben wurden.
Faszinierend sind die Berichte in Wort und Bild, wie ältere Kinder Anschauungsunterricht in mütterlichem Verhalten und Kleinkinderpflege erhalten, sich Puppen basteln, oder am lebenden Objekt unter der Kontrolle der Mutter üben.
Ein empfehlenswertes, besonderes Buch zum Anschauen, Lesen und zum Nachdenken!!

XV.6. RENGGLI Franz

## Selbstzerstörung aus Verlassenheit

Rasch und Röhring, 1992, 336 S.

Die Pest als Ausdruck einer Massenpsychose im Mittelalter.
Zur Geschichte der frühen Mutter-Kind Bindung
Der Autor begleitet durch die Geschichte der frühkindlichen Erziehung, durch die Pestzeiten und deren Vorbedingungen. Er zeigt wie die Mutter-Kind Beziehung die ganze Gesellschaft mit ihrer psychischen und physischen Gesundheit beeinflusst. Er nimmt alte Erziehungsmethoden unter die Lupe, erklärt wie es dazu kam und wohin sie die Menschen gebracht haben.
Er führt uns sehr tief, bis zu den Ursachen der großen Epidemien, bis zu den Wurzeln des Geschlechterkampfes!
Auch die heutige zivilisierte Gesellschaft wird untersucht, mit ihren üblichen Erziehungsmethoden und ihren typischen Problemen. Es werden Parallelen gezogen und ernüchternde Schlussfolgerungen gefunden: Babygeschrei, Angst, Stress sind eben nicht in Ordnung, Machtmissbrauch, Genmanipulation nicht harmlos.
Dieses faszinierende Buch richtet sich an jeden, der sich für Pädagogik interessiert. Es zeigt Richtungen an, doch es gibt keine Patentrezepte. Es lässt freien Raum um anhand der neuen Erkenntnisse im eigenen Stil neue Wege zu finden. Es ist eine Herausforderung für mutige Erzieher und muntert zu konsequentem Kurswechsel auf.
Es gibt Hoffnung für eine bessere Welt, für die Menschheit und die Erde, wenn wir jetzt die richtigen Schritte tun, die richtigen Weichen stellen. Ein brennend aktuelles Buch.

# XVII. Vermischtes

XVII.1 JACO-O

## Das FamilienMutmachbuch

Jako-O 2004,126 Seiten

Sie überlegen, eine Familie zu gründen? Sie sind am Abwägen: Die Positiva, mögliche Bedenken?
Dann schauen Sie doch mal in dies Bilderbuch für Erwachsene! Es ist zwar von einer Firma herausgegeben, aber wohl ohne nennenswerte kommerzielle Ziele, und stammt aus dem Internet-Forum zum Thema:"…mehr Mut zur Familie."
Es ist vielmehr eine Sammlung von herzerfrischenden Fotos, gut ausgewählten Texten und Zitaten. Zwischen Trauer und Glück, zwischen Verantwortung, Zukunfts-Ängsten und Lachen ... die ganze emotionale Bandbreite von Lebensthemen und Gefühlen mit Kindern findet im Buch der Firma Jako-O Anklang.
Wenn ich nicht schon Mutter wäre, jetzt müsste ich es werden, denn: „Kinder sind das Salz in der Suppe!"

XVII.2 SPORK Peter

## Der zweite Code

Rororo 2009, 300 Seiten

Die Weitergabe von Information des Erbgutes über Gene ist hinreichend bekannt. Wenn nach der Verschmelzung der Keimzellen alle Lebensinformationen in diesen wenigen Zellen bekannt sind, woher weiß die Zelle dann, ob sie eine Leber-, Nerven- oder andere Zelle werden soll? "Hier kommt die Epigenetik ins Spiel. Sie erforscht die Strukturen, die jeder Zelle eine Identität verleihen und in ihrer Gesamtheit ein Epigenom bilden." Mit diesem Zitat wird das Buch von Peter Spork verständlich, werden Einflüsse deutlich, die Therapie, Kaffee , Rauchen, Alkohol, Yoga, … auf unser Erbgut/ unsere Zellinformationen haben. Damit wird auch die Verantwortung klar, welche präsumtive Eltern resp. Schwangere für ihre Kinder haben. Dieses Mehr an Wissen macht es nicht nur leichter, sondern fordert uns viel Verantwortung ab, was heißt, dass:"…das epigenetische System möglichst jederzeit gut funktioniert und die richtigen Signale erhält."
Peter Spork zeigt viele Probleme auf, die aus Umwelt(materialien), ungünstigen Denkweisen etc. entstehen. Er revolutioniert die Krebsforschung.
Er stellt Fragen wie: Warum sind bei geklonten Tierpaaren mit identischer Genstruktur Unterschiede? „Epigenetik…eine Medizin der Zukunft?" Ein interessantes Buch, nicht nur für zukünftige Eltern, sondern für alle, die sich mit der Menschwerdung beschäftigen.

# XVI. Bücher die wir nicht empfehlen

Unter dieser Rubrik werden Bücher vorgestellt, die wir nicht in die Bibliothek aufgenommen haben, weil ihre Aussagen sich nicht mit der Philosophie der Initiativ Liewensufank vereinbaren lassen und die negative Einschätzung von unseren Mitarbeiterinnen im Vergleich zu möglichem Nutzen überwiegt.

BYDLOWSKI Monique

## Je rêve un enfant

Editions Odile Jacob, 2000

Dans ce livre, la psychiatre et psychanalyste Monique Bydlowski nous présente divers phénomènes psychologiques à l'œuvre durant la grossesse chez la future mère. On regrettera un certain manque de structuration dans cette présentation, mais surtout un manque de développement. Les différents points sont abordés, rapidement esquissés, mais peu approfondis.

Un regard très rationnel dérange parfois, d'autant qu'il s'appuie sur une valorisation excessive du progrès de la raison sur certains «délires et mythes» du passé présentés ici de manière peu scientifique justement, vus leur forts relents de préjugés.

Par ailleurs, certaines affirmations sont selon moi discutables, d'autres mériteraient une prise de position plus ferme (césarienne, allaitement,…), d'autres enfin manquent d'une information importante (risques liés à la prise de la pilule contraceptive et conséquences sur la fertilité en cas de prise précoce).

Notons néanmoins un chapitre plus développé consacré à la perte d'un enfant à la naissance et au deuil qui s'ensuit, ainsi qu'une approche originale de la grossesse et de la maternité au travers de l'art pictural, religieux en l'occurrence. L'aspect religieux peut cependant être pesant, biaisé par des notions de culpabilité et de sexualité propres à la philosophie judéo-chrétienne.

L'ouvrage pourra apporter quelques pistes intéressantes, quoique peu approfondies, sur la maternité. Certains éléments originaux en côtoient d'autres à considérer avec réserve, tout ceci constituant un livre peu consistant ne développant pas, selon moi, toutes ses potentialités.

DOYLE Wendy

## Gesund leben für mein Baby

**Ernährung und Wohlbefinden vor und in der Schwangerschaft**

Kösel

Das Buch enthält jede Menge wichtiger Informationen über gesunde Ernährung vor und während der Schwangerschaft. Die Autorin erklärt gut verständlich die Rolle der einzelnen Nährstoffe, Vitamine und Mineralien, ihre Wichtigkeit für die gesunde Entwicklung der Schwangerschaft und in welchen Nahrungsmitteln sie zu finden sind. Ein Ernährungsfragebogen gibt den Leser/innen die Möglichkeit, ihre Ernährungsgewohnheiten kritisch zu begutachten.

Weitere Kapitel beschäftigen sich mit der allgemeinen Lebensführung, mit Infektionskrankheiten, die die Schwangerschaft gefährden können. Ein Kapitel, das wohl irrtümlicherweise mit "Geschichte der Geburtshilfe" überschrieben wird, behandelt das Thema Familienplanung, Sterilitätsprobleme und Fehlgeburten.

Gegen Ende des Buches werden einige Behauptungen, die oft zu hören sind, auf ihre Richtigkeit geprüft.

Alles in allem enthält das Buch viele wichtige Informationen und richtet sich nicht nur an Schwangere, sondern auch an solche, die es werden wollen und an Frauen, die bereits mehrere Fehlgeburten hatten. An vielen Stellen sind die Äußerungen doch sehr schulmeisterisch und in keiner schönen, ansprechenden Sprache gehalten, so wird z.B. von "Missgeburt" gesprochen, wenn die Geburt eines behinderten Kindes gemeint ist.

Manche Empfehlungen (z.B. nur ein Ei pro Woche) weichen doch sehr stark ab von den neueren Ernährungsempfehlungen für Schwangere. Es fehlen Hinweise, wie verschiedene Beschwerden und Erkrankungen in der Schwangerschaft gezielt durch Ernährungsveränderungen positiv beeinflusst werden können. Die Autorin hat auch an keiner Stelle präzise erwähnt, dass es gerade bei Vollwerternährung wichtig ist auf Nahrungsmittel aus kontrolliertem ökologischem Anbau zurückzugreifen.

In dem Kapitel über genetische Beratung behandelt sie flüchtig auch die Pränataldiagnostik und lässt hier fälschlicherweise den Eindruck entstehen, dass durch einen Bluttest in der 12. Woche (gemeint ist hier wohl der Triple Test) bestimmte "Erbkrankheiten" diagnostiziert werden könnten. Auf die gesamte Problematik geht sie nicht ein, erwähnt nur die "Entscheidungsfreiheit" der Eltern.

JACKSON Lucy

## Gymnastik in der Schwangerschaft

**Auf den Körper hören und sich wohl fühlen**

Kösel

Der aktive gymnastische Teil für jeweils ein Schwangerschaftsdrittel hat hohen Anforderungscharakter und dürfte auf bewegungsfreudige und bewegungserfahrene schwangere Frauen sehr motivierend wirken.

Das Buch enthält ganzheitliche gymnastische Übungsvorschläge, mit ausführlicher Bebilderung und ein Fitnessprogramm für die Zeit nach der Geburt. Manche Bereiche wie Beckenboden, sowie der theoretische Teil über die physischen und psychischen Veränderungen in der Schwangerschaft sind nur knapp angesprochen. Nach unserer Auffassung wird manchmal auch die Kompetenz der gebärenden Frau unterschätzt.

Im Fitnessprogramm für die Zeit nach der Geburt ist der Hinweis darauf, dass schon eine Zeitdauer von 5 Minuten üben durchaus sinnvoll ist, wohltuend stimulierend; ebenso die Möglichkeit, das Baby dabei miteinzubeziehen.

Leider wird der Bereich "Beckenboden" in Kurz- und veralteter Form beschrieben. Im Schlusswort "Auf die Liebe kommt es an" wird den Müttern Mut gemacht, sich auf ihre Intuition und Entscheidungskraft zu verlassen und sich nicht von "Expertenratschlägen" verwirren und schwächen zu lassen.

Aus diesem Buch sind die ganzheitlichen gymnastischen Übungsvorschläge durchaus zu empfehlen, gute Bebilderung und groß gedruckter Text ermöglichen aktive Umsetzung. Einige theoretische Kapitel müssten aktualisiert und ergänzt werden, eine seriösere sprachliche Ebene würde das Buch lesenswerter machen!

HORN Ulrike

## Neue Mütter hat das Land

**selbstbewusst und gleichberechtigt**

Kreuz, 2000

Dieses Buch enthält zwar eine genaue Beschreibung darüber, wie die "Nur-Hausfrau und Mutter" von der heutigen Gesellschaft wahrgenommen wird. Es enthält darüber hinaus aber eine große Anzahl an fragwürdigen Schuldzuweisungen, die eben dieses Frauenbild verusacht haben: Die Feministinnen ("Kinderaufzucht ist Sklavenarbeit"), die Mütter selbst ("Sie handeln kopflos") bis hin zu denjenigen, die uns dazu auffordern, unseren Kindern eine möglichst sanfte Geburt zu verschaffen (Leboyer) oder etwa jene, die uns vorschreiben, auf die Bedürfnisse unseres Kindes einzugehen (Kind gleich heilige Kuh!). Die Gründe für den heutigen Wandel des Status der Hausfrau und Mutter sei eindeutig auf die "Pervertierung der Anpassungsverhältnisse", wie Jirina Prekop es formuliere, zurückzuführen. Die Mütter würden ihre

Kinder zu Tyrannen erziehen, so sei es also kein Wunder, dass viele vernünftige Frauen es bevorzugten, ihre Zeit im Job zu verbringen. (Die Themen Scheidung und Alleinerziehung bleiben an dieser Stelle gänzlich unerwähnt!)
Natürlich weiß Frau Horn was zu tun ist, und natürlich weiß sie, wie Frau vom Heimchen am Herd zur Vollzeitmutter avanciert und wie Frau mit emotionaler Intelligenz ein praxisnahes Trainerprogramm durchläuft, um sich nach 3 Jahren Vollzeitmutterschaft wieder topfit dem Beruf widmen können.
In einem Punkt muss man Frau Horn allerdings Recht geben. Sie schreibt: "Wir brauchen ein neues Feminismusverständnis, in dem alle Frauen gleichberechtigt und gleichwertig nebeneinander stehen und sich gegenseitig ernst nehmen."
Wie das jedoch gelingen soll, ist nur schwer vorstellbar, wenn Frau Horn, wie mit diesem Buch, allen Frauen und Müttern in den Rücken fällt.

KAST-ZAHN Annette / MORGENROTH Hartmut

## Jedes Kind kann schlafen lernen

O & P.

Der Ratgeber empfiehlt das «Schreien lassen» als Methode nicht, da es laut den Autoren nicht auszuschließen ist, dass das Kind sich verlassen fühlt und Trennungsangst erlebt. Der Behandlungsplan der Autoren sieht vor, dass das Kind regelmäßig zu einer sinnvollen Zeit zu Bett gebracht wird, ohne alle bis dahin gewährten Einschlafhilfen.
Dann beginnt der Behandlungsplan, da das Kind wahrscheinlich zu weinen anfängt. Der vorher festgelegte Zeitplan sieht genau die Minuten vor, die abgewartet werden, ehe die Eltern wieder zum Kind gehen, um es während 1-2 Minuten zu trösten, zu streicheln und dann wieder rauszugehen. Dieser Plan soll genau auf die Minute bis zum Erfolg durchgeführt werden. Die Autoren versprechen eine deutliche Besserung nach dem dritten Tag.
Leider wird nirgendwo besprochen, dass nicht unbedingt das nächtliche Aufwachen das Problem ist, sonder öfters der Umgang damit, die Wut auf das Kind, auf die eigene vermeintliche Unzulänglichkeit. Denn oft schon reicht ein gelösterer Umgang mit dem Aufwachen, sowie ein möglich unaufwendiger, effektiver Trost, um dem kindlichen Aufwachen den Stress zu nehmen.
In den Kapiteln über Stillen fehlen die fundierten Kenntnisse über die Wichtigkeit des nächtlichen Stillens (höherer Prolaktinspiegel - vermehrte Milchbildung), Aufrechterhalten der Laktationsamenorhee (Ausbleiben der Monatsblutung).
Der spezielle Ammenschlaf der stillenden Mutter wird nicht besprochen. Auch fehlen Hinweise auf die von Mc Kenna in Amerika publizierten Artikel über mögliche Zusammenhänge zwischen plötzlichen Kindstod und dem Schlafverhalten.

LEBOYER Frédérick

## Das Geheimnis der Geburt

Kösel

Dieses Buch von Leboyer, hat nicht nur bei mir sehr zwiespältige Gefühle hervorgerufen. Lange habe ich es mir überlegt, ob ich es wagen darf, Kritik an diesem jüngsten Buch des alten Pioniers der "sanften" Geburt zu üben. Vielleicht ist mein Horizont zu eng, mein Wissen zu klein, meine Sichtweise getrübt. Mag sein. Dennoch hat meine Kompetenz als Frau, die die Geburt ihrer drei Töchter bewusst und selbstbestimmt erlebt hat, mir Mut gemacht, meine Meinung kund zu tun. Doch vorerst zum Inhalt: Leboyer richtet sich mit diesem Buch vor allem/oder auch an angehende Gynäkologen und Hebammen. Er konnte jedoch die nichtmedizinischen Abschweifungen - wie er es selbst bezeichnet- nicht ausklammern und durch diese Dimension bezeichnet er sein Werk als literarischen Text. In der bekannten poetischen, bildhaften Sprache beschreibt er den Geburtsvorgang, die verschiedenen Phasen der Geburt, die Physiologie der Wehen, die Anatomie des weiblichen Beckens, die vaginale Untersuchung. Er geht auch auf die möglichen Komplikationen in den verschiedenen Geburtsphasen ein und wie Fachleute helfend eingreifen können.
In dem letzten Kapitel "Vom Leid", "Die Atmung" und "Von Liebe und Freude!" geht er auf den Wehenschmerz ein und versucht ihn durch philosophische Betrachtungen zu ergründen. Er will den Frauen Wege zeigen, durch ihre Atmung sich mit den Wehen zu verbünden und stellt den Wehenschmerz schließlich als eine Steigerung des Liebesaktes dar. Zusammenhänge zwischen Geburt und Liebesakt will ich gar nicht leugnen! Natürlich gibt es viele Gemeinsamkeiten und selbstverständlich wäre allen Gebärenden, allen werdenden Eltern enorm damit geholfen, wenn die geburtsbegleitenden Fachleute aufgrund dieser Gemeinsamkeiten, ihre Vorgehensweise und ihre Haltung gegenüber der Geburt überdenken würden. Doch davon auszugehen, dass Kontraktionen wie Orgasmen sind und eine Vorahnung des "Höchsten", das die Frau ihrer "irdischen Herkunft" entreißt und sie ein Glück kosten läßt, das nur die Götter kennen, scheint mir doch etwas abgehoben zu sein und von vielen Frauen bestimmt so nicht nachzuvollziehen.
Es fällt mir schwer, den Unmut zu erklären, der mich bei der Lektüre des Buches beschlich. Häufig spürte ich eine patriarchalische Art heraus, die mir nicht behagt. Dem Geburtshelfer/Arzt (von der Hebamme ist nur selten die Rede) wird eine Machtstellung zugebilligt, die meines Erachtens die Gebärfähigkeit, die Kraft der Frauen schmälert, obwohl Leboyer selbst am Anfang schreibt, es gehe ihm darum, der Frau die Ehrerbietung und Freuden zurückzugeben, die ihr zustehen. Die Beschreibung der vaginalen Untersuchung, wie der Geburtshelfer dabei vorgehen soll -langsam, respektvoll und zart- ist sehr gelungen, doch die daraus resultierende Verbundenheit mit der Frau, die Machtstellung die dem Untersuchenden daraus entsteht (Zitat: "Von nun an will die Frau von niemandem anderen etwas wissen") sowie Leboyer sie beschreibt, geht mir einfach zu weit, erinnert an einen Sexualakt.
Bei der Beschreibung des Geburtsvorganges vergleicht Leboyer die Geburt mit einer kriegerischen Auseinandersetzung, mehrmals wird der trojanische Krieg als Bild benutzt. Der weibliche Körper entpuppt sich als der wahre Feind des Kindes, des Helden, dem sich der Leib der Mutter letztendlich doch ergibt. Daran mag manches Wahre sein, doch warum diese Sichtweise? Warum nicht von vorneherein ein Bild malen der gemeinsamen Aktion von Mutter und Kind, ein Vordringen zum Licht der Welt einerseits, dem demütigen Nachgeben und dem aktiven "zur Welt bringen" andererseits?
Mich hat außerdem sehr gestört, dass Leboyer bei allen Beschreibungen von der Rückenlage ausgeht, bei der vaginalen Untersuchung, bei der Austreibungsperiode, bei der Nachgeburtsperiode. Er meint zwar auf S.199, dass die Rückenlage keine ideale Lage sei, aber doch von Vorteil ist, wenn die Frau es nicht alleine schafft. Vielleicht schafft es ja die Frau nur deshalb nicht allein, weil sie auf dem Rücken liegt? Leboyer bringt es fertig, an keiner Stelle die angehenden Geburtshelfer auf die Wichtigkeit der aufrechten Haltungen in den verschiedenen Geburtsphasen hinzuweisen. Die vielen

wissenschaftlichen Veröffentlichungen von anderen, vor allem Fachfrauen zu diesem Thema können doch nicht an ihm vorbeigegangen sein. Auch die wichtigen Erkenntnisse, die sein früherer Kollege Michel Odent publik gemacht hat, finden keinerlei Erwähnung. Über das Element Wasser für eine gute Geburt - kein Wort! Über die hormonellen Zusammenhänge - kein Wort! Dagegen wird der vaginalen Untersuchung, um immer genau zu verfolgen, wie die Geburtsarbeit weitergeht, eine enorme Bedeutung zugemessen. Dabei wissen wir doch spätestens seit Odent, dass jede Untersuchung als Störung des physiologischen Geburtsverlaufs wirkt und daher nur so wenig wie unbedingt notwendig vorgenommen werden soll.
Als positiv hervorstreichen möchte ich, dass Leboyer immer wieder darauf hinweist, wie wichtig es ist, der Frau und dem Baby während der Geburt Zeit zu lassen, ihren eigenen Rhythmus zu finden und respektvoll zu sein.
In den Kapiteln über die möglichen Komplikationen weicht Leboyer nur wenig von der klassischen medizinischen Vorgehensweise ab, alternative Heilmittel und -methoden die in einigen Fällen auch eingesetzt werden können, finden keine Erwähnung. Wenn eine Frau nach Terminüberschreitung keine Wehen bekommt, empfiehlt Leboyer Infusionen, Blasenensprengung und Tranquilizer. Kristellern (also Druck auf die Gebärmutter von oben) als Hilfestellung bei einer schwierigen Austreibungsphase wird als Segen dargestellt, lateraler Dammschnitt wird durchgeführt, damit es nicht reißt. Alle diese Handgriffe dürften doch etwas nuancierter dargestellt werden, sie sind in der Fachwelt umstritten. Leboyer hätte in dem Kapitel über Nabelschnurumschlingung auch erwähnen können, dass diese Komplikation nicht immer diese fatalen Konsequenzen hat, die er beschreibt. Als Grund für die Plazenta praevia gibt Leboyer die Ablehnung des Kindes durch die Mutter an - ohne wenn und aber, ohne Nuancen, ohne spürbares Verständnis für die individuelle Situation einer Schwangeren.
Zu guter Letzt hat sich auch noch auf S.174 ein Fehler eingeschlichen, denn dort steht: Die Steißlage ist für das Kind am Ende der Schwangerschaft normal. Im nachfolgenden Text wird dann allerdings klar, dass es heißen sollte: am Anfang der Schwangerschaft.
Endlich kommen am Ende des Buches noch einige Frauen mit ihren Erfahrungsberichten zu Worte: auch sehr poetisch, sehr schön und eben aus der eigenen Körpererfahrung heraus geschrieben.
Dieses Buch von Leboyer hat das Geheimnis der Geburt meines Erachtens nicht gelüftet. Mich hinterlässt es nachdenklich und etwas verunsichert. Das erste Buch von Leboyer "Geburt ohne Gewalt" hat mich dazu bewogen, alles was ich gelernt hatte, zu überdenken und mir als Hebamme eine andere Sichtweise gezeigt, meine weitere Entwicklung entscheidend geprägt und immerhin die Gründung der Initiativ Liewensufank mit herbeigeführt!

LINDER M.D. Linder / MAUPAS C.

## L'allaitement de mon enfant

### Clés pour un allaitement épanoui

Parents Hachette, 2000, 250 p.

Il s'agit d'un livre de 1982 réédité et mis à jour en l'an 2000. Le livre est écrit par Marie-Dominique Linder, psychothérapeute et psychanalyste en périnalité et Catherine Maupas, masseur-kinésithérapeute. Elles sont spécialisées dans l'écoute, l'accompagnement du couple autour de la naissance puis du bébé; elles assurent à leur cabinet des consultations pré- et post-natales.
Le côté psychothérapeute et psychanalyste prend une large part (parfois trop large) dans ce livre, donc les textes relatifs au soutien psychologique sont bien développés. Les besoins du jeune bébé sont bien décrits, par exemple avec l'argumentation en faveur du rooming-in, la mise en garde contre les routines hospitalières, le retour à la maison, le portage, la tétée plaisir, la tété de nuit. Mais du côté de la pratique de l'allaitement, il existe des informations franchement fausses: musculature des mâchoires ne travaillent pas pendant la tétée, première mise au sein dans les 6 heures après l'accouchement, foie surchargé de la mère - vos toxines vont dans le lait, crème à la vitamine E et A sur le sein, lymphangite due au refroidissement, manche longue en été pour ne pas refroidir les seins, conservation du lait, l'usage de la tétine, et douloureuse préparation des mamelons au citron et au gant de luffa, etc.
D'autres chapitres également contiennent des informations fausses ou dangereuses, p.ex. introduction du jaune d'oeuf cru entre 6 et 9 mois (ce qui est très allergisant), les légumineuses entre 7 et 8 mois (trop difficile à digérer) ou sont incomplètes comme ces lois sur la protection de la femme allaitante qui manquent.
Le chapitre sur la reprise du travail voue beaucoup de place à la séparation en affirmant que le lien construit jusque maintenant (4 mois) permet à l'enfant de comprendre qu'il est distinct de sa mère. Le pédiatre affirme que "Allaiter et travailler c'est se marginaliser". Cette approche est en contradiction avec les expériences de milliers de femmes et avec les recommandations d'autres pédiatres.
Ici et ailleurs, j'ai l'impression que ce livre est également fortement empreint de certaines tendances actuelles de l'environnement français (pourcentage bas d'allaitement, sevrage précoce, fort pourcentage de femmes qui reprennent le travail). Cette tendance semble acceptée par les autrices mais nécessitera une protection et une promotion de l'allaitement maternel accru tant auprès des professionnels que des parents pour rejoindre le niveau européen.
L'influence culturelle de l'art culinaire français dans l'introduction des solides m'a bien plu. Le rôle du père en tant que celui qui coupe le cordon ombilical et le cordon lacté est largement thématisé ("persévère ou père qui sèvre").
Ce livre de 250 pages qui ne donne à la fin que quelques adresses professionnelles en oubliant de mentionner tous les réseaux de soutien à l'allaitement, les groupes d'allaitement etc., avec un large chapitre au début sur 45 pages sur le choix de l'allaitement maternel et autant de place vouée au sevrage aux différents âges (entre 8 jours et 9 mois) ne me parait pas comme les bonnes clés pour un allaitement épanoui et réussi.

NAOURI Aldo

## Une place pour le père

Editions SEUIL, 1985

Au travers de nombreux cas cliniques, Aldo Naouri nous laisse apparaître une carence: celle de la fonction paternelle, nécessaire à chaque enfant et à sa mère. Dans les situations décrites ici, il apparaît que cette carence peut être à la base de certains troubles chez l'enfant qui se transmettent aux générations suivantes si elle n'a pu être guérie.
La question originale de l'auteur ne trouve pas dans les faits un développement satisfaisant. Aldo Naouri s'interroge d'abord longuement sur sa propre pratique de la pédiatrie; il s'attarde ensuite sur la description de nombreux cas, sans annoncer vraiment l'objectif de sa démarche, avant d'arriver enfin au but de son propos. Mais là encore, les quelques

éléments de synthèse sont noyés sous les descriptions cliniques. Cette organisation de l'ouvrage ne laisse se dégager que très difficilement cette place du père que l'on pourrait s'attendre trouver plus développée et approfondie, plutôt qu'esquissée.

PERNOUD Laurence
## J'attends un enfant
Stock 2001, 480 p.

Ce livre, première partie de l'oeuvre de Florence Pernoud, connaît un succès de librairie à chacune de ses régulières rééditions.
Reconnaissant la somme considérable d'informations compilées par l'autrice, nous regrettons l'orientation trop médicale des articles, la vision gynécologique primant sur celle des sages-femmes, plus physiologique.
Certains thèmes nous ont paru ne pas tenir compte des évidences scientifiques modernes et, comme en ce qui concerne la péridurale, omettre de présenter les conséquences éventuelles de certaines pratiques.
Le peu d'informations sur l'accouchement ambulant ou sur les positions d'accouchement nous ont laissé sur notre faim.
En résumé, bien que de nombreuses informations puissent être utiles, ce livre, de par son orientation trop médicale, ne nous paraît pas oeuvrer suffisamment en faveur d'un renouveau de la naissance.

PERNOUD Laurence
## J'élève mon enfant
Stock 2001, 500 p.

Les réserves exprimées à la lecture du premier ouvrage de Florence Pernoud, "J'attends un enfant", se répètent pour ce second tome.
En effet, nous regrettons un regard très médicalisé (celui des pédiatres dans ce cas) et qui plus est fort classique. De nombreux thèmes ne nous ont parus être traités en fonction des données scientifiques modernes.
En outre, les auteurs apportent de nombreux conseils stéréotypés et techniques et, ce faisant, laissent peu de place à la recherche de solutions individuelles et donc à une prise d'autonomie par les parents.
Concernant l'allaitement maternel, nous désapprouvons la proposition d'apports très précoces d'aliments solides et la présentation technique, parfois erronée et surtout peu motivante de l'allaitement maternel.
Il s'agit d'un livre somme toute assez conformiste qui pourrait profiter de sa renommée pour apporter aux parents les nombreuses informations modernes sur le sujet.

PREKOP Jirina
## Der kleine Tyrann
**Welchen Halt brauchen Kinder?**
Kösel

PREKOP Jirina / SCHWEIZER Christel
## Kinder sind Gäste, die nach dem Weg fragen
**Ein Elternbuch**
Kösel

Das Baby als kleinen Tyrannen darzustellen ist in unserer heutigen Gesellschaft ein gefährliches Unterfangen. Die Tendenz die primären Bedürfnisse von Babys und Kindern nicht zu befriedigen oder nicht befriedigen zu können ist deutlich sichtbar. Die Verunsicherung bei den Eltern ist groß, die Versicherung, das Kind mit materiellen Gütern zu verwöhnen, enorm. Vor diesem Hintergrund begeht Frau Prekop eine schwierige und gefährliche Gratwanderung mit manchen ihrer Überlegungen und Empfehlungen. Die immer wieder auftauchende Widersprüchlichkeit der Autorin und ihre direkitve Art und Weise, die deutliche Wertung von richtigem und falschem Verhalten stiftet bei manchen Eltern mehr Verwirrung als dass Unterstützung geboten wird.

PREKOP Jirina
## Schlaf, Kindlein - verflixt noch mal!
**Ein Ratgeber für genervte Eltern**
Kösel

Das Buch beginnt mit dem "Drama im Schlafzimmer", einem realistischen Bericht, wie es sich sicher in manchen Familien abspielt.
Eine Grundaussage von Jirina Prekop ist, dass das Kind abends immer zur gleichen Stunde und an einem bestimmten Platz einschlafen soll. Sie warnt vor einer Verknüpfung des Einschlafens mit dem Stillen.
«Damit sich der Mensch in den Schlaf fallen lassen kann, braucht er also sein sicheres Bett... Im Grunde geht es wieder um das Sich-Verlassen-Können, dass nach dem Aufwachen alles in der gewohnten Ordnung ist». Das Einschlafen in der Nacht muss immer unter gleichen, streng unveränderten Umständen geschehen." (S. 112)
In dem Kapitel: «Weder Sicherheit noch Geborgenheit - Das Baby von heute» kritisiert die Autorin, dass die Erkenntnis, dass das Baby Körpernähe zu einer Bezugsperson braucht, zu einer Nachahmung der instinktgebundenen Art der Kinderbetreuung geführt hat, die jedoch nicht an der Realität der Anpassung der Kinder angelehnt sei.
Sie unterstellt den Eltern, dem Kind zuviel eigene Entscheidungsfreiheit zu lassen, darüber wo es schlafen soll, ob es getragen werden will, usw.. Diese Unsicherheit der Eltern, die die besten Absichten haben und nur das Beste für das Kind wollen, führt zu einer Überforderung und einer Reizüberflutung der Kinder, die sich dann ihre eigene Sicherheit verschaffen, indem sie ihre Umwelt durch Geschrei beherrschen.
Sie schlussfolgert, dass sie für sich lieber das erste Übel - keine Nestwärme aber eine sichere Mutter - wählen würde, als die Versuche der modernen Zeit, die weder Sicherheit noch Geborgenheit vermitteln.
Immer wieder fließen negative Kommentare übers Stillen, übers Zusammenschlafen, über verschiedene Einschlafrituale oder übers Tragen ein.
Frau Prekops Ratschlag, Kinder nicht an der Brust einschlafen zu lassen, damit sie dann nicht beim Aufwachen wieder nach dem gleichen Zustand verlangen, ist illusorisch, denn viele Kinder schlafen nun mal beim Stillen ein. Das Wissen, dass Babys oft beim Aufwachen gerne den gleichen Zustand wie beim Einschlafen wiederfinden, kann frau auch zum besseren Verständnis der Bedürfnisse des Babys nutzen und gleichzeitig das von der Natur programmierte Einschlafen des Babys und der Mutter (durch die Endorphine in der Muttermilch und im Blut der Mutter) nutzen, um zu ausreichendem Schlaf zu kommen. Sie findet auch nächtliches Stillen unerwünscht, duldet aber eventuell einen Schnuller.
Ihr Tipp zum Abstillen ist unverständlich. Warum soll z.B. ein Zweijähriges auf Biegen und Brechen abgestillt werden, um dann auf Flaschen umgewöhnt zu werden?? Zweijährige verstehen und verkraften auch Einschränkungen beim Stillen, ohne dass gleich abgestillt werden muss!
Das Buch kann vielleicht als Zusatzlektüre einigen Eltern helfen, auch mal Grenzen zu setzen, als alleiniger Ratgeber wie von der Autorin empfohlen, wird es aber das Aufrechterhalten einer Schlafensweise fördern, wo die Sicherheit auf

dem materiellen Umfeld aufgebaut ist und die Geborgenheit fehlt.

PREKOP Jirina

## Erstgeborene

**Über eine besondere Geschwisterposition**

Kösel Verlag, 2000

Als Erstgeborene müsste ich es eigentlich schätzen dass Jirina Prekop in ihrem Buch das besondere Schicksal der Erstgeborenen thematisiert.
Nach einigen Allgemeinplätzen, die in jedem Artikel über die Geburtenfolge nachzulesen sind, öffnet sie ihr Nähkästchen und plaudert ausgiebig aus ihrem Leben und aus ihrer Praxis und von den pathologischen Fällen und systemischen Verstrickungen in Familien. Diese dramatischen Schilderungen lesen sich gut, auch wenn es einen schaudert, sie geben einem als Eltern das Gefühl dass die Geburtenfolge und die systemischen Verstrickungen mit ihren Vertretungen, wo längst verblichene Urahnen und einstige Verflossene hineinwirken ein einziger Drahtseilakt sind, den niemand heil übersteht.
Ihr 8-seitiges Schlusskapitel mit guten Empfehlungen und aufmunternden Sätzen wie: ohne Krisen keine Chance; Prüfungen im Leben sind wie das Salz in der Suppe, können aber den Eindruck, den das Buch hinterlässt, nicht mehr verbessern.

STROBEL Kornelia

## Frühgeborene brauchen Liebe

Kösel

Auffallend bei der überarbeiteten Neuauflage ist die neue Gestaltung der Titelseite. Vor zehn Jahren war auf dem Titelbild ein warm zugedecktes Frühchen zu sehen, das im Hautkontakt bei seiner Mutter kängu-ruht. Die neue Ausgabe zeigt ein normalgewichtiges bekleidetes Baby in den Armen der Mutter. Warum ist kein Frühgeborenen-Foto mehr auf der Titelseite, warum wird der so wichtige Körperkontakt nicht mehr bildlich illustriert?
Dann, beim Durchlesen bin ich noch über einige Stellen gestolpert, die mir missfallen haben. So wurde z.B. in der überarbeiteten Fassung folgende Aussage aus der Auflage vor zehn Jahren übernommen: "Vor fünfzehn Jahren hätte ihre Tochter nicht überlebt" (für ein Frügeborenes, 31. Schwangerschaftswoche) (S.51). Diese Aussage mag vor zehn Jahren gestimmt haben, heute aber nicht mehr. Auch dass Babys, die zwischen der 28. und 32.Woche durch eine normale Geburt geboren werden, eine niedrigere Überlebenschance haben und dass starke Behinderungen wahrscheinlich sind, stimmt nicht (S.30).
Den Beginn des Buches finde ich etwas erschlagend: Klar sucht frau nach möglichen Erklärungen für die Frühgeburt, aber ob wirklich die ganzen möglichen psychologische Hintergründe (Lebensbedingungen, Partnerschaftsprobleme, Einstellung zu Schwangerschaft und Mutterschaft) die richtige Einleitung darstellen, bezweifle ich. Meiner Ansicht nach würde dieses Kapitel eher an den Schluss des Buches gehören.
Im Kapitel über das Stillen von Frühgeborenen wurden bei der Neuauflage die neuen Erkenntnisse über Saugen und Schlucken, sowie über Saugverwirrung nicht erwähnt. Zusätzliche Nahrung erhält das Frühgeborene mit der Flasche, laut Buch. Das Kapitel über Abpumpen unterstützt die negativen Gedanken, die sich sicher manchmal melden, anstatt praktische Tipps zu geben und zu motivieren (S.128). Auch der Hinweis, dass die beste Vorbeugung von wunden Brustwarzen ein rechtzeitiges Abhärten der empfindlichen Brustwarzen ist (S.121), ist überholt und falsch. Die beste Vorbeugung ist richtiges Anlegen oder ein passender, angefeuchteter Pumpenaufsatz. Positiv ist hingegen der Bericht einer Mutter, der es wieder gelingt zum Stillen zurückzufinden, nachdem ihr Baby zu Hause war.
Die Bedenken gegenüber einem Heimmonitor zur Atmungsüberwachung sind gut dargestellt (S.155-159), dagegen ist das Kapitel über die künstliche Beatmung etwas unwahrscheinlich, da kaum Frühgeborene, die noch beatmet werden müssen, nach Hause entlassen werden. Das Kapitel über den Tod eines Babys ist sehr einfühlend geschrieben und vermittelt die richtigen Informationen.
Alles in allem ein Buch, das nur teilweise brauchbar ist.

THEVENOT Brigitte /NAOURI Aldo

## Questions d'enfants

Editions ODILE JACOB '99

Aldo Naouri compile ici diverses informations, issues de sa propre expérience ou des écrits d'autres spécialistes, ayant trait à six moments clés de la vie du nourrisson: naître, être nourri, être porté, être lavé, jouer, parler.
L'objectif des auteurs est de présenter aux parents l'état actuel des connaissances dans ces domaines.
Cet objectif ne semble hélas pas atteint. En effet, un manque de structure ainsi qu'une masse trop importante de détails peuvent contribuer à égarer le lecteur, l'empêchant de trouver les réponses qu'il est en droit d'attendre d'un tel ouvrage.

CASTELAIN-MEUNIER Christine

## La Paternité

Editions PUF, Collection Que sais-je?, 1997, 125 p.

La collection "Que sais-je?" propose des centaines de petits ouvrages dressant un bilan des connaissances actuelles sur un thème précis. La rédaction de celui-ci a été confiée à une sociologue, Christine Castelain - Meunier, ayant réalisé plusieurs recherches sur la paternité.
La démarche scientifique déçoit ici pour plusieurs raisons. D'un ouvrage se présentant comme une étude de la paternité, le propos débouche très rapidement sur un présupposé: la domination de l'homme sur la femme. Ce présupposé entraîne à son tour la structure du livre : l'étude de l'affaiblissement de la puissance paternelle.
Conscient que la relation homme-femme peut présenter des dérapages ayant trait au pouvoir, il me paraît toutefois réducteur et regrettable d'orienter une étude sur la paternité sous l'angle de ce qui lui est reproché. D'autant que, du point de vue scientifique, l'universalité de ce présupposé est discutable.
Discutable également est l'analyse faite de l'histoire. Considérant l'époque romaine comme le début de l'histoire de l'humanité, l'autrice néglige totalement les sources présentant les rapports familiaux de nos ancêtres pré-romains, radicalement opposés. En outre, chaque étape de l'histoire décrite ici semble empreinte de certains préjugés, là aussi allant à l'encontre de certaines études, sur le moyen-âge notamment. Bien que reconnaissant que les sources disponibles décrivent les mœurs des classes aisées (les autres ne laissant pas de traces écrites), l'autrice semble tout de même les considérer comme généralisables. Or, celles-ci reflètent les mœurs des classes aisées, de l'aristocratie romaine ou de la bourgeoisie et pas forcément celles du peuple; de la société industrielle versus le monde agricole ; du milieu urbain versus le milieu rural; et enfin du monde occidental moderne versus les sociétés traditionnelles.

Les informations collectées dans cet ouvrage (collecte de dates importantes dans la politique familiale en France) ont le mérite d'éclairer sur l'évolution de la place du père dans une société française moderne, mais on regrettera encore qu'elles se retrouvent dans un livre froid, peu chaleureux, distant de son sujet, c'est-à-dire des pères. Un livre qui n'est en outre peut-être pas exempt de partis-pris, et dans lequel il est hélas trop peu fait état du vécu des pères dans leur dimension humaine.

SCHMIDT Sigrid

## Bach-Blüten für Kinder

**Praktische Hilfe natürlich und wirksam**

GU Ratgeber, 96 S.

Bach-Blüten, auch genannt eine Medizin der Zukunft, wirken ähnlich der Homöopathie sanft und ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele. Da es keine Nebenwirkungen und kaum Kontraindikationen gibt, ist diese Behandlungsmethode gut geeignet für Kinder. Diese Aspekte werden im Buch von S.Schmidt vorgestellt.
Zu den Diagnosemöglichkeiten: “Wer entscheidet, welches Verhalten behandlungsbedürftig ist”?
Wenn ich davon ausgehe, dass uns Eltern die Kinder geschickt werden, an denen auch wir zu lernen haben, so sind wohl Aussenstehende die objektiveren Diagnostiker.
Rigide Äusserungen (Wenn hier nicht früher der Riegel vorgeschoben wird ...) bewerte ich als einen Mangel von liebevoller Annahme kindlicher Entwicklungsthemen.
Insgesamt entsteht in Sigrid Schmidt’s Buch immer wieder der Eindruck, dass Bach-Blüten unliebsame/unbequeme Verhalten und Muster “wegtherapieren” sollen. (“Vielleicht sind sie ganz froh, dass Ihr Kind ein so ruhiger Zeitgenosse ist” .....)
Ein Rezeptbuch für bequeme Kinder ??????

BRAND-HÖRSTING Birgit

## So pflege ich mein Baby

rororo Verlag, 185 S.

Dieses Buch einer "Top-Expertin" (sie ist Kinderkrankenschwester und Lehrerin für Kinderkrankenpflege) enthält reichlich Informationen über Anschaffungen fürs Baby, Babypflege, Stillen, Beikost, Entwicklung des Kindes, Schreien und Schlafen, usw. Viele dieser Informationen sind sehr wichtig und sinnvoll, besonders die allgemeine Haltung der Autorin, welche Anschaffungen nötig sind, hat mir gut gefallen. Auch das Kapitel über die Entwicklung des Babys fand ich gut gelungen. Andere Informationen waren mir zu einseitig und es gab keine alternativen Vorschläge oder Informationen. Geärgert hat mich der Hinweis, dass Sauger und Schnuller nicht zu einer Saugverwirrung führen würden. Zu der Studie aus der Schweiz, die das belegen soll, gibt die Autorin keine Angaben, so dass ihre Wissenschaftlichkeit nicht nachprüfbar ist. Die Haare standen mir aber erst zu Berge beim Kapitel Beikost. So manches gibt es da zu beanstanden, doch der Hammer ist das Breirezept für die Abendmahlzeit eines gestillten Säuglings von 7 Monaten mit unter anderem 200ml Vollmilch und 5g Zucker (oder als Ersatz 2 Teelöffel Birnendicksaft). Nein, Danke! Aus diesen Gründen kann ich dieses Buch trotz mancher sehr guten Passagen nicht empfehlen.

TILLMETZ Eva / THEMESSL Peter

## Eltern werden - Partner bleiben

Kösel Verlag, 2004, 217 S.

Dieses Buch wird von den beiden Autoren, die in Regensburg ein gleichnamiges Partnerschaftstraining anbieten, als "Überlebenshandbuch für Paare mit Nachwuchs" bezeichnet.
Im ersten Teil wird unter der Überschrift: "Wie Eltern ein Paar werden" der Frage nachgegangen, wie Zusammenarbeit innerhalb der Partnerschaft funktionieren kann. Hierbei wird auch der Umgang mit der eigenen Kindheitsgeschichte und den daraus resultierenden unterschiedlichen Vorstellungen von Erziehung, Umgang mit Konflikten und Ängsten anhand anschaulicher Fallbeispiele dargestellt. Um den "Elternblickwinkel zu erweitern", hat das Autorenpaar ein Konzept entwickelt, bei welchem den verschiedenen Elternqualitäten vier Tiere zugeordnet sind:
- Der Adler = Denken, Erziehung aus der Vogelperspektive, Überblick behalten, Entscheidungen mit dem Kopf treffen
- Der Bär = sorgen, beschützen, Halt geben
- Der Luchs = entdecken, die Welt erforschen, spielen, Neugier, Kreativität
- Die Maus = fühlen, aus dem Bauch heraus handeln, Vertrauen schaffen, Angst zulassen

Die (zukünftigen) Eltern werden ermuntert, sich in unterschiedlichen Konfliktsituationen in eine andere Perspektive als der gewohnten zu begeben. Am Ende des Buches befindet sich hierzu ein sog. "ElternErfahrungsEntdeckSpiel". Hier sind typische Situationen aus dem Alltag mit Kindern auf Spielkarten wiedergegeben, was als Anregung für lebhafte Diskussionen über Werte, Erziehung und Erlebnisse dienen soll. Das Spiel ist zu zweit und mit mehreren befreundeten Elternpaaren zu spielen.
Im zweiten und umfassenderen Teil des Buches geht es um die "Krisenklassiker der Kleinkindphase". Hier kommen vielerlei Themen (Babyschreien, Haushaltsführung, Wutausbrüche, Umgang mit Ratschlägen, Beruf, Hausbau und Finanzen und viele andere mehr) zur Sprache und werden recht kompetent behandelt. Hier wird das Buch stark, man spürt die praktische Erfahrung und Kompetenz der beiden.
Trotz allem will mir das Buch nicht so recht gefallen. Das Spiel und die verschiedenen Tierperspektiven erscheinen mir doch recht konstruiert und laden nicht wirklich zum Spielen ein. Der Cartoon auf der Titelseite ist wohl lustig, aber trotzdem etwas unglücklich gewählt. Es stellt ein Entenpaar im Etagenbett mit kleinem Entenkind (im separaten Kinderbett) dar; die Nuckelflasche steht griffbereit auf dem Bettpfosten.
Unter dem Titel "Kinder, ab ins Ehebett! Erotikkillern auf der Spur" wird für die (unbestritten) sinkende Zufriedenheit in der Partnerschaft nach der Familiengründung und die daraus folgenden Probleme in der Liebesbeziehung das Vorhandensein von Babys und Kleinkindern im Ehebett verantwortlich gemacht. Es wird demzufolge geraten, "es gar nicht erst so weit kommen zu lassen und das Neugeborene in ein separates Bettchen zu legen". Keine Rede von den (unbestritten) positiven Auswirkungen auf Stillen, Schlafrhythmus und Kräftesparen, die ein gemeinsames Schlafen von Eltern und Baby in einem großen Bett erlauben und sinnvoll machen.
Doch damit nicht genug: unter der Überschrift "Entdecken Sie Erotik neu!" heißt es: " .... sinnliche Gefühle entstehen durch Sinneseindrücke - und die werden mächtig abgelenkt: ... die Nase ist durch den Geruch säuerlicher Milch betäubt - doch das merkt sie schon gar nicht mehr, ... die Brüste sind gerade mit der Produktion von Babynahrung beschäftigt -

berührt der Mann sie, kommt das schon wieder Sex am Arbeitsplatz gleich ..."
Wie heißt eine Überschrift in diesem Überlebenshandbuch so treffend: Ratschläge sind auch Schläge. Ich glaube fast, auf diese Schläge kann man verzichten!,

KNEISSLER Michael
## Papas kleine Monster
**Aus dem Alltag eines Familienvaters**
Piper Verlag, 2000, 127 S.

Michael Kneissler, 42, Vater von drei Kindern, Ehemann und nebenbei auch noch Journalist, schildert in diesem Buch den Alltag in seiner Familie. Dort gibt es eine Menge Geschichten zu erzählen, wo so manches drunter und drüber geht, wo aber auch nur ganz normale und banale Sachen passieren.
Kneissler beschreibt den Familien-Alltag aus seiner ganz persönlichen Sicht des Vaters, der sich zu Hause stark engagieren möchte, dabei aber oft an seine Grenzen stößt, so z. B. „allein unter Müttern" auf dem Spielplatz.
Einzelne Episoden aus dem Leben einer Familie werden ohne höhere litterarische oder wissenschaftliche Ansprüche frei von der Leber weg erzählt, so wie der Autor sie als Vater erlebt und empfunden hat : die Geburt der Kinder (und die Plazenta im Tiefkühlfach, die später vergraben wird), das seiner Meinung nach lange Stillen des Kindes an der Mutterbrust („Was hälst du davon, wenn wir Emil abstillen, bevor er volljärig ist?"), wie die Kinder mit Bio-Vollwertkost umgehen („Kotzbrech"), die erste Sprechstunde in der Schule, der Kindergeburtstag, die Pubertät des Ältesten, Weihnachten im Chaos.
Der Autor gibt all diese Erlebnisse auf einem lockeren, heiteren Ton zum Besten. Zu einem großen Teil bestehen die Beschreibungen auch aus Zitaten der Kinder, was natürlich zur Belustigung des Lesers beiträgt.
Alles in allem gibt es einiges zu Schmunzeln bei dieser Lektüre. Am Ende angelangt muss man jedoch feststellen, dass dieses Buch nichts mehr und nichts weniger ist als das was der Titel verspricht: Geschichten aus dem Alltag eines Familienvaters.
Und diese Geschichten sind manchmal amüsant, selten jedoch wirklich interessant, oder gar lehrreich für den väterlichen Leser. Auch kann der zuweilen doch recht spöttiche und überhebliche Ton des Autors nach 100 Seiten schon mal sehr irritierend wirken.
Fazit: als leichte Lektüre für müde Väter geeignet, die sich damit trösten wollen, dass es in anderen Familien genau so chaotisch zugeht, wie in ihrer eigenen.

LUKESCH Angelika / WITT Gretje
## Als David zum Regenwurm wurde
Esslinger Verlag 96

Als niemand mehr David seine Aufmerksamkeit widmet, sondern alle nur noch sein kleines Brüderchen sehen, fühlt er sich plötzlich wie ein Regenwurm, unauffällig, unbedeutend. Er zieht sich an wie ein Regenwurm und benimmt sich auch so.
Davids Gefühlswelt wird durch die Verwandlung in einen Regenwurm bildlich sehr deutlich dargestellt. Die Bilder wirken jedoch etwas altmodisch.
Das plötzliche "happy end" wirkt oberflächlich, aufgesetzt. Im Anhang befinden sich noch Tipps und Ratschläge für Eltern. Hier findet man auch die Erklärung, dass die Lösung nur angedeutet wird, um eine größere Diskussionsbasis zu bieten.

HERMAN Eva / VALENTI Stephan
## Mein Kind schläft durch
**Der natürliche Weg zu ruhigen Nächten für Groß und Klein**
Econ 2005, 239 S.

Eva Herman und Stephan Valentin (Psychologe) holen die Eltern dort ab, wo sie sind: zwischen dem gesellschaftlichen Druck das Baby niemals mit ins Ehebett zu nehmen und es schreien zu lassen, dem „das ist gut für die Lunge" und der Realität, dass dies nicht den Bedürfnissen der meisten Babys und Eltern entspricht.
Der Leser wird mitgenommen auf schier endlose Diskussionen übers alleine Schlafen. Via historische, kulturelle, religiöse Umwege geht es dann zur Feststellung des Psychologen, dass „schreien und weinen" ein Hilferuf des Babys sind und keine Provokation. Diese Hilferufe sollen erhört werden, da sie ansonsten zu Angstzuständen führen.
So gegen Ende des Buches wird dann endlich, recht zaghaft, Klartext geredet: „wir distanzieren uns von der „Jedes-Kind-kann-schlafen-lernen Methode" und wenn Ihr Kind nun mal die Präsenz der Eltern beim Einschlafen oder Durchschlafen braucht, dann geben Sie ihm Ihre Hilfe. Das darf auch im Elternbett sein. Schläft Ihr Kind gerne alleine – so ist das auch ok. Gefallen hat mir die Aussage, dass manche kindlichen Schlafprobleme eigentlich elterliche Probleme sind: entweder das Kind wird zu früh ins Bett gebracht oder es braucht eben nicht so viel Schlaf wie die Eltern es sich wünschen.
Ein Buch das keinen (weiteren) Schaden anrichten wird. Ob es Eltern aber etwas bringt, ist fraglich, weil es sich in endlosen Diskussionen verliert, jedoch keine klare Position vertritt.

GREGOR Angelika
## Was unser Baby sagen will
Ernst Reinhardt Verlag 2008, 189 S.

Dieses Buch soll Missverständnisse zwischen Eltern und Babys vorbeugen. Es verbindet wissenschaftliche Erkenntnisse mit persönlichen Erfahrungen der Autorin, einer Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin. Es trägt Informationen aus vier Bereichen zusammen: Säuglings- und Familienforschung, Bindungsforschung, Hirnforschung und Neurobiologie. Die Autorin erklärt wissenschaftliche Sachverhalte leicht verständlich, aber auch langatmig, was das Buch trocken werden lässt. Es werden Konzepte wie "Personenkonstanz" oder "Objektpermanenz" besprochen und die verschiedenen Bindungstypen bei Säuglingen. Das Buch ist in zwei Teile aufgeteilt: die Entwicklung des Kindes von 0 – 1 Jahr und die Eltern-Kind-Beziehung in dieser Zeit, wobei auch auf die Paarbeziehung eingegangen wird.
Die Autorin versucht mit eingeflochtenen, praktischen Aufgaben das Buch aufzulockern. Nach der theoretischen Beschreibung z.B. von Gefühlen, sind Fotos von Babys eingefügt deren Befinden der Leser interpretieren soll, bevor die Auslegung der Autorin gelesen wird. Allerdings sind diese Fotos in schwarz-weiß gehalten und so klein, dass die Mimik des Kinder/der Mutter oder die Aktivitäten ("Baby saugt am Finger") nur schwer auszumachen sind, was den Nutzen dieses Teiles einschränkt. Weiterhin gibt die Autorin praktische Tipps für verschiedene Situationen wie z.B. Schreien, Signale der Überlastung und Gruß-Reaktionen.
Das Thema Stillen wird im Buch nur einmal angesprochen und zwar bei den Praxistipps wie Eltern mit einem überreizten Baby umgehen können. Dort schlägt die Autorin vor dem Baby zunächst "eine Weile beruhigenden Körperkontakt" zu

geben und es dann ins Bett zu legen. Im weiteren schreibt sie "Es wäre nicht angemessen, das Kind jetzt zu stillen oder zu füttern, um es zu beruhigen, denn so würde es lernen, dass Einschlafen mit dem Essen oder Trinken zu verknüpfen und hätte keine Möglichkeit, seine eigene Methode der Selbstberuhigung und des Abschaltens zu entwickeln". Diese Sichtweise der Autorin entspricht nicht der Auffassung der IL. Stillen ist mehr als Nahrungsaufnahme und sollte dem Baby in Stresssituationen nicht verweigert werden. Diese Aussage der Autorin, der durch die kleinen, dunklen Fotos unzweckmäßige Praxisteil und die trocknen, langatmigen Ausführungen machen das Buch nur bedingt empfehlenswert.

MASCHWITZ Gerda

## « Glückliche und gesunde Kinder »

**Natur erleben – Selbstheilungskräfte stärken**

Kösel 2006, 223 S.

Die Autorin weckt im ersten Teil Achtsamkeit für Kind und Natur in ihrem wechselseitigen Umgang miteinander. Wachstum an sich und aneinander stehen in Bezug. Sie rät zu Nutzung von Natur wie z.B. Immuntraining statt Medikamenten.

Das Kapitel übers Stillen ist größtenteils überholt bis falsch.

Weitere Kapitel sind naturheilkundlichen Verfahren gewidmet wie

Kneipp-Verfahren

Phytotherapie

Hierzu: rät Frau Maschwitz z.B. zum Erzeugen von Fieber mit Lindenblütentee aber bitte nicht zum Ausprobieren ohne fachkundige Betreuung oder Kenntnisse!

Hausrezepte

Homöopathie

Hierzu: warnt Frau Maschwitz vor Selbstbehandlung, gibt aber gerade zur Kindertherapie konkrete und einladende Beispiele

Ernährung

Positiv

Nun warte ich noch immer auf einen intensiven, tiefer greifenden und lehrreichen Prozess für Kind und NATUR…..

Insgesamt ist das Buch ein Ausflug (Rundumschlag) durch Mensch- und Natur-Entwicklung und (Er)Lebensraum.

Viel wird angesprochen/berührt-- durchaus liebevolle und wertvolle Gesichtspunkte erörtert.

Wo ist das Besondere - der Kick?

Wo sind die Leser, die bei so einfachen Zusammenhängen Anregung suchen?

# XIII. Livres en français

**XIII. Livres en français ..... 165**

I.Grossesse ..... 166

II.Grossesse, naissance et vie avec le bébé ..... 168

III.Accouchement et césarienne ..... 171

V.Allaitement Maternel ..... 174

VI.Être Mère – Être Femme ..... 176

VII.Hommes - Pères ..... 177

IXBébés et petits enfants ..... 181

X.Situations spéciales ..... 185

XI. Approche critique ..... 187

XII.Livres d'Enfants ..... 188

# I. Grossesse

Ia.7. DOHERTY Belie

## Cher inconnu

Frontières/Gallimard, 1999, 264 p.

Ce livre raconte l'histoire d'Hellen et de Chris qui sont étudiants et qui vont devenir parents. Le livre se compose du récit de Chris, où il raconte sa version du vécu, et des lettres qu'Hellen a adressées à l'inconnu, au bébé qu'elle porte.
Ce mélange illustre parfaitement le manque de communication entre toutes les personnes impliquées. Ceci est un peu le fil rouge du livre, manque de communication entre Chris et Hellen, mais aussi entre leurs parents et les adolescents. Ceci aggrave la situation bouleversante de Chris et d'Hellen qui vont se mettre à la quête du passé dans leurs familles pour dénicher pas mal de secrets familiaux étouffés.

Ia.U.9.KERMALVEZEN Arthur,DE DINECHIN Blandine

## Né de spermatozoïde inconnu…

Editions J'ai lu 2010 222 pages

Arthur né par insémination artificielle ne connait pas son géniteur. Il est né dans une famille qui n'a pas caché à ses enfants la méthode de reproduction à l'origine de leur naissance. Malgré cette ouverture d'esprit, Arthur décrit comment il a mal vécu cette loi qui impose et garantit l'anonymat aux donneurs de sperme et qui lui refuse ce droit dont disposent les enfants dans la Convention des droits de l'enfant, de connaitre leurs parents. Ce droit existe pour les enfants adoptés mais pas encore pour ceux issus d'une fécondation avec donation de sperme, qui sont cinquante mille en France actuellement.
Dans ce livre intéressant il décrit son cheminement personnel mais également les expériences qu'il a fait avec ses pairs au sein de l'association « Procréation Médicalement Anonyme ». Par exemple le vécu de cette femme : « ... je sentais qu'un mystère planait sur mes origines … jusqu'au moment où un ami de la famille, ne pouvant plus supporter mon mal-être, a lâché la vérité. Je demande la levée de l'anonymat afin de reconstituer les dernières pièces du puzzle de mon hérédité génétique et ce n'est pas rien ! Quand je me regarde dans le miroir je sais que je ressemble en partie à ma mère. Mais ce nez, il ressemble peut-être à quelqu'un d'autre …» Tout ce patrimoine génétique s'est un peu égaré ou comme l'exprime Pauline Tiberghien, gynécologue dans un centre de procréation : « Dans le cas des enfants IAD (Insémination Artificielle avec Donneur), c'est du vide qu'on leur a transmis. » Cette association expose également le don d'embryon ou d'ovocytes qui à leur avis est différent d'une adoption. L'adoption, c'est trouver une famille pour un enfant alors que le don d'embryons, c'est trouver un embryon pour une famille.

En ouvrant l'association aux donneurs Arthur a la possibilité d'exposer dans son livre leur vue sur l'anonymat mais aussi leurs fantasmes qui se nourrissent à partir de cet anonymat malsain.

Arthur précise qu'il n'a pas entamé la recherche pour retrouver un père et qu'il ne désiste pas son père de sa filiation sociale et juridique mais qu'il est bien en quête de sa filiation génétique. Son père qu'il décrit comme suit : « Mon père, c'est celui que ma mère a désigné comme père de ses enfants. C'est celui qui m'a donné son nom. C'est lui qui s'est coltiné mon éducation, lui qui m'a mis la pression pour les études et qui m'a donné le goût des challenges. C'est l'homme passionné de langage qui m'a appris à choisir mes mots, celui-là plutôt qu'un autre, l'homme que j'ai voulu dépasser pour me construire … gènes ou pas, je viens de mon père, de son désir, de sa volonté.»

Il décrit son développement affectif par la phrase suivante : « Avoir été conçu par IAD refroidit et met à l'écart, … mes parents n'ont pas songé à m'apporter les compensations affectives qui m'étaient nécessaires.»

Dans d'autres chapitres il décrit son vécu en confrontant le Cecos (centre d'études et de conservation des œufs et du sperme humain) avec sa demande et la réaction descientifiques qui s'escriment à protéger l'anonymat. Il ne se trouve pas vraiment accueilli au Cecos, sa présence leur semble bizarre. Arthur expose cette indélicatesse d'un haut professeur qui à la fin d'une discussion difficile lui lançait maladroitement et dépourvu de toute finesse : «Et si, après tout, c'était moi, votre donneur ! » Une pratique qui existait bien avant l'institutionnalisation du don de sperme.

Arthur expose cette loi du silence, ce voile qui est maintenu malgré un avis positif du Comité consultatif national d'éthique en 2006 et un projet de loi déposé cette même année. En Suisse par exemple l'enfant issu d'un don peut avoir accès à des informations identifiants à sa majorité ou avant, s'il peut faire valoir un intérêt légitime et le donneur à la possibilité de refuser de rencontrer l'enfant. En Suède l'anonymat a été levé en 1984 et en Grande-Bretagne en 2005, il n'existe plus en Autriche ainsi que dans une dizaine d'autres pays.

Un livre à lire, à méditer et qui incite à réfléchir sur la procréation médicalement assistée.

Ib.2. HAUSSAIRE-NIQUET Chantal

## L'enfant interrompu

Flammarion, 1998, 222 p.

Le diagnostic anténatal permet aux futurs parents d'en apprendre beaucoup sur leur enfant avant qu'il naisse. Mais que faire quand on découvre brutalement que son bébé souffre de graves anomalies incompatibles avec la vie? Chantal Haussaire-Niquet a connu cette expérience et raconte ce qu'aucune mère n'avait encore osé écrire, son itinéraire depuis l'annonce du drame jusqu'à l'interruption médicale de grossesse et son retour à la maison.
Dans son récit, qui est rédigé sous forme d'une lettre à Jacques (cet enfant euthanasié, atteint d'une malformation non-viable), l'autrice nous fait part de ses sentiments, de ses doutes, de ses questions, de son cheminement dans cet épisode tragique de sa vie.
Ce livre touchant peut aider les familles concernées mais également informer l'équipe hospitalière et toute autre personne sur le vécu du deuil périnatal.

Ic.5. BALASKAS Janet

## Préparation naturelle à la maternité

**Un guide pratique et complet pour bien vivre la maternité, de la conception à la naissance**

Editions Robert Laffont, 1991, 96 p.

La grossesse est un moment passionnant d'épanouissement, de transformation physique, ainsi qu'une période d'évolution psychique et de découverte de soi.
Préparation naturelle à la maternité est un guide simple et clair, conçu pour aider chaque future mère à bien vivre sa grossesse, en insistant particulièrement sur la préparation mentale à la naissance et à la maternité, et en apportant une information complète sur les thérapies nouvelles, douces et naturelles, que sont la méditation, le yoga et le massage.
Ce livre est aussi un guide quotidien qui ne manque pas d'aborder les soins à la maison et les traitements médicaux des différentes affections éventuelles.
En alliant ces conseils de base à la découverte des techniques nouvelles de bien-être, ce livre est précieux pour tous les parents qui veulent préparer de manière active la venue d'un enfant.

Ic.21. LEBOYER Frederick

## L'art du souffle

Albin Michel, 1984, 219 p.

Ayant commencé à goûter ce que l'on pourrait appeler l'aspect caché, psychique, subtil, ésotérique de la respiration, Frédérick Leboyer a eu la surprise de découvrir que l'expérience vers laquelle tendaient de tout leur être tous les mystiques n'était autre que ce que vit la femme au cours de l'enfantement:
l'effondrement des limites de l'ego, la fusion avec une énergie illimitée et que la souffrance des femmes venait de ce que faute de

savoir comment utiliser leur souffle elles se trouvaient incapables de diriger leur frêle esquif dans la tempête.
C'est le fruit de cette longue quête et une approche tout autre de la respiration qui sont offerts ici non seulement aux femmes qui vont enfanter mais à tout ceux que la respiration concerne.

### Ic.26. SOUSSAN Patrick Ben
## La grossesse n'est pas une maladie
Syros, 2000, 210 p.

Dans ce livre au style sympathique et poétique, engagé et imagé, l'auteur nous livre ses convictions sur la grossesse et l'accouchement aujourd'hui, forgées par des années de pratique en clinique en tant que pédopsychiatre.
De nombreux témoignages émouvants illustrent les propos de Patrick Ben Soussan, qui s'adresse aux femmes pour affirmer que la naissance est aussi et avant tout un phénomène relationnel, humain, psychologique, et pour critiquer l'hyper-médicalisation qui entoure la grossesse et l'accouchement et qui contrecarre, sinon empêche, la rencontre et l'accueil.
L'auteur pousse un cri d'alarme: non à l'obsession sécuritaire et technicienne, il faut remettre de l'humanité autour de la grossesse et de la naissance. Il faut permettre aux familles de vivre pleinement ces instants, c'est selon Ben Soussan la meilleure façon de respecter la vie et les meilleures conditions pour permettre aux bébés de grandir et de se développer.
A la lecture de ces propos, on devine un auteur sensible et humain, à l'écoute des femmes et des bébés, et qui par ce livre et ses propos a le courage de les défendre.

### Id.5. MASSIN Dr. Christophe
## Le bébé et l’amour
Aubier, 1997, 260 p.

Comment notre naissance peut-elle nous marquer pour la vie?
Avec un très grand respect pour le bébé, Christophe Massin nous propose ici une oeuvre fondamentale, fortement enracinée dans une pratique de terrain considérable. Fort de son expérience de thérapeute, l'auteur nous invite à pénétrer l'univers du bébé dans toute sa sensibilité, ses richesses, ses souffrances parfois.
Cette approche nous permet d'envisager l'enfant de manière nouvelle, profonde et troublante à la fois. On découvrira à quoi pense le foetus, quels peuvent être ses ressentis, comment la naissance peut laisser une empreinte indélébile dans la vie de l'être humain.
Christophe Massin décrit les liens existants entre les conditions dans lesquelles se sont vécues les tout premiers instants de la vie et leur répercussions psychologiques chez l'adulte.
Ce livre peut être recommandé aux parents et aussi vivement aux professionnels de la naissance, afin qu'ils puissent percevoir à quel point la façon de vivre ces instants marque durablement l'enfant, et considérer l'impact des attitudes et pratiques obstétricales en fonction de cela.
Un livre passionnant et utile, qui rappelle une fois de plus l'importance et l'urgence de remettre l'humain au coeur de la naissance, par une écoute et un accueil respectueux, et par la connaissance et la considération du vécu intérieur de la mère, du père, et du bébé.

### Id.7. NILLSON Lennart
## Naître
Hachette, 1990, 213 p.

Photographe de renommée mondiale, Lennart Nilsson nous entraîne dans un fabuleux voyage qui nous fait "revivre", jour après jour, semaine après semaine, le cheminement de la toute première cellule humaine dans le ventre de la mère.
De spectaculaires photographies nous font découvrir les premières images de l'origine de la vie: de la fécondation - au moment précis où le spermatozoïde "vainqueur" pénètre dans l'ovule -, à la première division cellulaire, du développement du fœtus, puis de l'embryon, jusqu'à l'instant magique de la naissance...

# II. Grossesse, naissance et vie avec le bébé

II.5. DE GASQUET (Docteur) Bernadette

## Bien-être et Maternité

Implexe,1999, 373 p.

L'attente de l'enfant à naître est une période exceptionnellement riche de sensations, d'émotions et aussi d'interrogations. Ce livre vous sera utile du début de votre grossesse jusqu'aux suites de couches. Les 212 exercices, les 400 photos vous seront utiles que vous ayez des petites douleurs ou problèmes ou même si vous allez bien, cela vous aidera à maintenir votre bien-être corporel et celui de votre bébé. Egalement des exercices à deux dans lesquels le futur papa pourra participer avec joie.
Ce livre est très complet, il est un guide qui s'appuie sur des connaissances médicales mais aussi sur le vécu de centaines de mères qui ont parcouru les mêmes difficultés. Vous y trouverez des réponses à vos questions sur le pourquoi des problèmes. La première partie vous donne les bases nécessaires pour savoir comment fonctionne votre corps, pour apprendre à vous placer correctement dans toutes les positions, pour libérer la respiration. Les chapitres suivants traitent des différents problèmes vous permettant d'aller chercher directement des réponses et des propositions d'exercice spécifiques. Ils permettent aussi d'améliorer la vie quotidienne par quelques astuces, quelques accessoires. Ces derniers sont des choses simples à trouver par ex. tapis, coussins, barre de gymnastique etc.
Le chapitre sur l'accouchement est très complet et donne des informations très importantes. Malheureusement ce n'est pas le cas sur l'allaitement maternel.
Il y a des bonnes informations mais aussi des moins bonnes et des pas bonnes du tout par exemple en ce qui concerne les crevasses et les précautions à prendre (l'autrice ne parle pas de la vraie raison: la position de la bouche et la succion) ou encore trop de lait, ou le risque d'un engorgement si votre soutien est trop petit, etc. Sur le thème "risque grave liés à l'allaitement" tout n'est pas clair non plus. Finalement pour ce sujet je vous conseille la lecture d' un bon livre sur l'allaitement par exemple de la Lèche Ligue.

II.8. JACKSON Deborah

## La Sagesse des Mères

**Secrets traditionnels de la grossesse, de la naissance et de la maternité**

Seuil, 1999, 143 p.

La sagesse des mères est un des livres que toute femme enceinte ou jeune maman devrait avoir à son chevet. En lisant ce livre, vous aurez du mal à vous arrêter, car chaque page est une découverte non seulement au niveau dessin, mais aussi écriture. Vous ferez le tour du monde dans un livre. Entre les rituels, les contes, prières, les chants, les dictons, les tabous, les croyances des différents peuples et ce qui se passe dans nos pays industriels, vous verrez que tout un monde nous sépare, un monde où malheureusement il n'y a presque plus de place pour le rêve et la magie.
Laissez-vous tout simplement emporter par la tendresse et la richesse des mots, par la beauté incomparable et inoubliable des illustrations et de ses couleurs.

II.13. MILINAIRE Catherine

## Naissance

Albin Michel, 1977, 302 p.

* un livre heureux et pratique où à travers récits, interviews, conseils et descriptions médicales, des mères et des pères s'adressent à tous ceux qui attendent un enfant.
* tout sur le développement de l'embryon, de la conception à la naissance. Relation étroite de ce développement avec le corps et l'esprit de la mère.
*la grossesse: exercices, soins, vêtements, préparation à l'allaitement. Oui à l'amour physique, non à la peur.
*où et comment accoucher dans les meilleures conditions.
* 20 histoires vécues d'accouchement. Des pères et des mères racontent.... le bonheur, parfois la tragédie.
*l'enfant est né. Son alimentation, son habillement, son sommeil, ses pleurs. Sa première gymnastique. Bébé en voyage.
* les pères et la naissance
* coutumes, superstitions liées à la naissance.
* illustrations: des centaines de Photographies, des dessins, des schémas.

II.15. MORIN F. Edmonde

## Petit manuel de guérilla à l'usage des femmes enceintes

Editions du Seuil 1985, 215 p.

La plupart des femmes subissent à l'occasion de l'accouchement des interventions médicales. Or dans 85% des cas, ces interventions sont inutiles et même nuisibles à la mère et à l'enfant, et les femmes ne le savent pas.
L'objet de ce livre est de donner des arguments pour refuser les interventions médicales ou y être associées. L'autrice aimerait qu'il constitue un outil de discussion, la base d'un contrat plus éclairé entre femmes et médecins.
Mettre un enfant au monde est un événement privé, familial, qui se passe en territoire féminin, il conviendrait de faire en sorte que les médecins ne jouent plus aussi souvent avec leur beau "plateau technique", qu'ils apprennent l'humilité qui consiste à n'intervenir qu'en cas de nécessité absolue. Alors cessera la confiscation de la maternité.

II.17. ODENT Michel

## Votre bébé est le plus beau des mammifères

Editions Albin Michel, 1990, 153 p.

Ce livre est un véritable hymne à la maternité heureuse, vécue intensément par chaque mère dans sa liberté et son intimité. Il est aussi l'oeuvre-bilan d'un pionnier: le docteur Michel Odent qui fut responsable du service de chirurgie de l'hôpital public de Pithiviers et y développa des recherches très originales en vue d'une maternité différente: salle de naissance sauvage, pénombre, naissances dans l'eau, liberté de position, "bébés kangourous", groupes de chant, etc.
Ces expériences, conçues à l'origine pour réduire le nombre des césariennes, firent de Pithiviers et de Michel Odent les références internationales de tous ceux et celles qui remettaient en cause les modalités de l'accouchement dans les pays industrialisés.

II.24. SABY Jean-Paul

## Bien Naître par l'ostéopathie

Editions Sully, 2000, 142 p.

Il s'agit ici d'une oeuvre essentielle pour aborder le thème de l'ostéopathie périnatale. L'information est claire, précise et complète. La présentation est très soignée: les photos remarquables et le style accessible permettent une lecture rapide et agréable.
Trois parties composent ce livre. Après un chapitre dans lequel l'auteur présente sa discipline, les deuxième et troisième parties sont respectivement consacrées aux bénéfices que l'ostéopathie peut apporter aux futures mères (enceintes ou non) et au bébé.
La multitude de situations dans laquelle l'ostéopathie peut apporter soulagement ou solution est impressionnante. L'auteur a choisi de les exposer, toujours très clairement, les illustrant de cas cliniques ou de commentaires de médecins.
On apprendra par exemple que certains troubles oculaires, digestifs, de sommeil chez le bébé, même des difficultés d'allaitement ou de baby blues peuvent avoir des racines ostéopathiques.
Ce livre constitue un support solide pour découvrir l'ostéopathie et ses applications.

II.27. MARTINO Bernard

## Le bébé est une personne

Editions J'ai lu, 1985, 250 p.

Ce livre paru en 1985 et reprend les textes du documentaire télévisé devenu célèbre. C'était l'époque où Dolto, Titran, Freedman, Brazelton et d'autres faisaient connaître leurs découvertes sur le tout petit, l'époque à laquelle l'haptonomie apparaît, où l'échographie nous montre le bébé avant la naissance. Bien sûr, il nous paraît évident aujourd'hui de dire que le bébé est une personne. Et pourtant, la lecture de ce livre a quelque chose de très actuel.Il contient les bases de ce que sont devenues les conditions autour de la naissance aujourd'hui. Il présente les débuts de certaines techniques, qui ont permis de se rapprocher du petit enfant et du foetus, et qui semblent en effet avoir dérivé, exerçant aujourd'hui une pression déshumanisante sur le foetus, sur la naissance, la mère et le bébé. Le recul nous permet d'autre part d'apprécier le chemin parcouru. Grâce à ces pionniers, il n'est plus original de dire aujourd'hui que le bébé existe pour lui-même, qu'il ressent les choses, qu'il a sa propre sensibilité. Cette avancée va dans le sens du bébé, de la naissance et de la vie. Notons également les nombreux témoignages, tant d'experts que de parents, qui parsèment l'ouvrage, le rendant très vivant et très aisé à lire.

II.29. ACTES DU FORUM "Naissances et libertés"

## Oser la vie

Toulouse, 1993

Cet ouvrage est en fait la compilation des interventions et des débats du forum européen "Naissances et libertés " Ce forum a eu lieu, en présence d'un millier de personnes, à Toulouse en novembre 1993. Des parents de toute la France y ont invité des professionnels de toute l'Europe pour préparer la naissance de demain.

La grossesse et l'accouchement sont de plus en plus perçus comme des maladies. Les parents, eux, ont été transformés en consommateurs passifs et infantilisés.

Le forum se voulait dès lors de proposer d'autres choix nécessaires, plus respectueux de la mère, du bébé à naître, de la liberté, de la responsabilité et de l'intimité des parents, plus à l'écoute du nouveau-né.

Après un état des lieux de la naissance en Europe, le livre reprend les discussions des quatre ateliers consacrés aux quatre grands thèmes suivants:

- Parents et bébés, acteurs de la naissance. Quelles structures pour mettre en valeur leurs compétences?
- La naissance en Europe
- Reconnaissance des compétences relationnelles des soignants ou: De l'écoute des parents à la formation des professionnels.
- Demain, la naissance…Quelle politique pour préparer la naissance de demain ?

En fin de forum, deux interventions ont complété les rapports des ateliers :

- De la crise de la naissance à la création du lien.
- Les recommandations de l'OMS dans le domaine de la santé maternelle et infantile.

Très bien structuré autour des rapports des quatre ateliers, le livre inclut une partie annexe très intéressante : le compte rendu des débats suivant la projection d'un film vidéo suédois sur l'accouchement, une liste de points clés pour une maternité respectée, les dix commandements pour réussir l'allaitement maternel et un questionnaire d'enquête auprès des maternités dont les parents peuvent s'inspirer pour faire leur choix.

Cet ouvrage a beaucoup de côtés positifs: informations nombreuses, concentration d'expériences diverses, lecture vivante, rapide et agréable etc. D'un autre côté, l'information est très variée, diverse. Le lecteur pourra souhaiter par moment une version synthétisée, résumant l'information. Heureusement, chaque atelier était introduit par l'exposé d'un intervenant. Ces exposés sont dans leur majorité très intéressants et permettent la réflexion.

Ce congrès fut une grande réussite et une grande date dans l'histoire de la périnatalité. Ceci vaut par la diversité et la qualité des intervenants, par le fait de rassembler tous ces gens en un seul lieu et pour le fait de donner un aperçu très clair de la situation de l'époque. Bien que les choses aient évolué depuis dix ans, le contenu de ce forum présente un instantané indispensable de cette période, de cette étape, importante dans la création du réseau ENCA notamment.

Présentant de nombreuses informations variées provenant de sources qualifiées, ce livre intéressera avant tout les professionnels de la naissance habitués à une nouvelle façon d'envisager celle-ci, ou ceux désireux de s'initier à ces orientations. Les acteurs du renouveau de la naissance trouveront ici quant à eux un recueil d'expériences diverses et d'interventions de grands noms de la naissance respectée.

II.30. LAVILLONNIÈRE J. / CLEMENTZ E.

## Naître tout simplement

### Témoignages et réflexions autour de la naissance

L'Harmattan, 2001, 206 pages

J'ai trouvé ce livre à la fois différent et rafraîchissant. Sage-femme accompagnant des accouchements à domicile depuis plus de vingt cinq ans en Ardèche, Jacqueline Lavillonnière nous fait part de son expérience, de son vécu et de ses réflexions sur la naissance aujourd'hui. Ce qui est différent et rafraîchissant, c'est que l'on sent dans ces pages que tout est basé, ancré même, dans une pratique quotidienne de terrain. On sent aussi une grande humilité dans l'attitude de madame Lavillonnière qui, comme elle le fait avec les parents qu'elle accompagne, sait s'effacer pour livrer ici l'essentiel, en phrases claires et précises. C'est ce qui fait la force de cet ouvrage, ainsi que les nombreux témoignages de parents qui projettent le lecteur dans la réalité de ces vécus.

Ce qui ressort de ce livre, c'est aussi la transmission d'une expérience impressionnante, tant en qualité qu'en quantité, l'expérience de cette sage-femme pratiquant depuis un quart de siècle des accouchements à domicile. Pour cette raison, ce titre trouve fort bien sa place dans la collection "au-delà du témoignage"

Très bien construit autour des différentes étapes de la venue au monde d'un bébé, abordant la question du diagnostique anténatal, des préparations à l'accouchement, de l'accouchement prématuré, de la péridurale et de la césarienne, de l'allaitement; proposant de très nombreux témoignages d'accouchements, ce livre humain et solide d'expérience et de vécu passionnera les futurs parents, et intéressera aussi les professionnels, du moins, comme les décrits l'auteur, "ceux qui ne sont pas enfermés dans leurs certitudes"

Un livre précieux donc, pour éviter le "prêt-à-naître", la "fast-naissance" et "l'accouchement sous vide" et réapprendre à naître, tout simplement.

II.37. DUMONTEIL-KREMER Catherine

## Elever son enfant .... autrement

Préface du docteur Michel Odent

Editions La Plage 2005, 323 p.

Ce livre est un vrai guide pour les parents qui sont à la quête d'idées et de support. La moitié du livre couvre les thèmes de la grossesse, de l'accouchement, de la vie avec le bébé. La seconde moitié sera un guide pour toute l'enfance traitant entre autre les thèmes suivants : reprise du travail, l'alimentation du bambin, les questions du bambin, l'autonomie, la discipline aimante, éduquer sans frapper, punitions et récompenses, poser des limites, écouter les émotions de l'enfant, les rivalités fraternelles, jeux coopératifs et autres activités avec les enfants, la scolarisation (avec des courtes présentations des différents systèmes pédagogiques). Un dernier chapitre est réservé aux hauts et bas de la vie de famille, traitant des thèmes comme le divorce, la famille recomposée. La mort, le handicap. Chaque chapitre est illustré de photos qui reflètent très bien l'esprit du livre et de dessins d'enfants. Malheureusement les 2 photos sur l'allaite-

ment p.79 qui montrent un bébé qui n'a pas bien le sein parce que sa bouche n'est pas assez ouverte et ce qui risque de créer des douleurs aux mamelon. Les récits vécus intégrés à chaque thème font du livre un forum d'échange et d'entre aide mutuelle entre parents. Pour chaque thème traité, les références sont données pour ceux qui aiment approfondir ce sujet en lisant des livres ou en cherchant leur information sur le web. Un livre à recommander, digne d'accompagner beaucoup de parents dans leur parentage, comme ressource pour une éducation alternative. A chacun de faire son choix entre les alternatives présentées.

### II.39. DECANT-PAOLI Dominique

## L'Haptonomie

Puf, Collection Que sais-je?, 2002, 127 p.

L'haptonomie se décrit comme la science de l'affectivité et du contact. Fondée par Franz Veldman, cette science s'applique dans plusieurs domaines dont la périnatalité est sans doute le plus connu.
Ce petit ouvrage présente tout d'abord les concepts de l'haptonomie et la représentation de la personne humaine qu'elle implique. Ensuite sont présentées les différentes applications de cette science.
La collection Que sais-je ? présente le grand avantage de présenter en peu de pages un savoir particulier. Dans ce cas, l'objectif est ici encore une fois atteint avec une présentation des concepts de l'haptonomie d'une part, et ses applications d'autre part. Hélas, l'impératif encyclopédique de la collection, couplé à une théorisation pointue et exigeante de cette discipline par l'auteur de ce livre, en fait un ouvrage scientifique assez peu accessible, du moins dans sa première partie. La présentation des concepts très théorique et assez froide rebutera sans doute les parents désireux de découvrir ce qu'est l'haptonomie. Un ouvrage de présentation vulgarisée serait vivement souhaitable dans cette optique. Toute discipline nécessite des bases scientifiques solides, mais il me paraît important de permettre aux utilisateurs de cette discipline d'avoir un accès abordable à ses concepts.
Les parents pourront toutefois trouver dans la deuxième partie de ce livre une présentation de l'application de l'haptonomie dans l'accompagnement pré- et postnatal. Je recommanderai aux parents intéressés de consulter ces quelques pages.

# III. Accouchement et césarienne

III.3. AKRICH Madeleine / PASVEER Bernike

## Comment la naissance vient aux femmes

**Les techniques de l'accouchement en France et aux Pays-Bas**

MIRE Collection, Les empêcheurs de penser en rond 1996, 194 p.

Ce livre, pas tellement facile à lire, est l'oeuvre de deux sociologues. La sociologue néerlandaise, de par son propre vécu, est entrée en contact avec la surveillance de la grossesse en France et s'est étonnée des différences entre son pays d'origine et la France. En France, un accouchement ne peut être considéré comme normal que deux heures après la naissance, dans un endroit où l'on dispose 24 heures sur 24 d'un bloc opératoire et où l'on trouve en permanence une sage-femme, un obstétricien, un anesthésiste et un pédiatre. Aux Pays-Bas, la grossesse et l'accouchement sont des processus naturels, qui peuvent avoir lieu à la maison, sans intervention, sous la surveillance d'un professionnel.
Le livre est axé sur trois thèmes principaux:
* Les concepts de risques et de sécurité dans les deux pays.
* La surveillance de la grossesse et de l'accouchement
* Le concept de la douleur durant l'accouchement avec un usage très répandu de la péridurale en France (70%) et beaucoup moins aux Pays-Bas (15%).

Par son matériel analysé et son approche sans jugement, ce livre apporte une comparaison intéressante des deux systèmes et sa lecture peut élargir l'horizon de tous les professionnel(le)s de la naissance. Aux femmes et familles, le livre apporte beaucoup d'informations par la présentation de ces deux systèmes à résultats égaux mais à pratique tellement différente. Le livre peut fournir la base pour un choix informé, car le choix est toujours possible aussi au Luxembourg, qui en beaucoup de points copie le système français, où nos obstétricien(ne)s sont majoritairement formé(e)s.

III.7. BARTOLI Lise

## Venir au monde

**Les rites de l'enfantement sur les cinq continents**

Plon, 1998, 234 p.

Ce livre, très riche en informations, nous fait découvrir les différents rites autour de la naissance en voyageant de l'Afrique, aux Amériques et de l'Asie à l'Océanie.
Tous ces récits, d'une richesse incomparable, nous montrent les différences entre les sociétés allant de la réclusion de la future mère et de celle du nouveau-né, les positions d'accouchement, les interdits, les pratiques alimentaires et les symboles liés au placenta ou au cordon ombilical.
En lisant ce livre, nous pouvons nous rendre compte, malheureusement, que les sociétés industrielles et médicalisées ont perdu le sens du mystère de la naissance.

III.8. BRABANT Isabelle

## Une naissance heureuse

**Bien vivre sa grossesse et son accouchement**

Editions Saint-Martin, 1993, 395 p.

L'autrice de ce livre est une maman qui, après avoir eu ses deux enfants et "subit" les règlements, les procédures et les contraintes des accouchements médicalisés, s'est dite que quelque chose ne tournait pas rond au royaume de la naissance. Elle voulait engendrer un changement et pour ça quel meilleur moyen que de devenir sage-femme.
Ce livre est un guide pour le voyage de la grossesse jusqu'aux premiers temps après la naissance d'un bébé. Il est aussi un témoignage du travail des douze dernières années de cette sage-femme et il nous raconte en détail et avec émotion toutes les phases de l'accouchement. L'autrice nous rend honneur et elle nous fait bien sentir qu'à ce moment nous sommes beaucoup plus qu'un utérus et ses contractions. Elle nous aide à réaliser combien le corps et le coeur vivent la maternité en conjugaison intime.
Il est également rassurant de se rendre compte qu'éparpillées un peu partout dans le monde, il y a des femmes qui se battent pour l'amélioration des conditions féminines autour de la naissance. C'est grâce à ces femmes que les choses bougent.
Un livre à lire, si on veut tout savoir sur le merveilleux mystère qu'est l'accouchement.

III.10. DIDIERJEAN-JOUVEAU Claude

## Pour une naissance à visage humain

Jouvence éditions, 2000, 94 p.

En à peine plus d'une heure de lecture, ce petit livre très bien documenté apporte un très bon aperçu des conditions entourant la naissance de nos jours. Pour chacune des pratiques obstétricales utilisées, l'auteur dénonce les abus de l'hyper-médicalisation et apporte des éléments scientifiques en faveur d'une approche physiologique de la naissance.
Ce livre constitue une très bonne entrée en matière pour les femmes sensibles à ce sujet. Il leur apportera de façon claire et rapide une information précise sur la situation de la naissance aujourd'hui, information qui leur permettront de se réapproprier cet événement.

III.13. GENOUD Patricia

## Accouche et tais-toi!

Editions Eurêka, 1997, 157 p.

Par cet ouvrage, écrit dans un langage agréable et vivant teinté d'humour et de féminisme, une jeune femme suisse nous livre ses réflexions sur les conditions actuelles de la maternité, et particulièrement de l'accouchement.
Se basant sur son expérience de maman et sur de nombreuses lectures dont certains passages étayent son récit, l'auteur dénonce la médicalisation abusive de la grossesse et de l'accouchement, qui dépossède la femme de sa liberté voire d'elle-même, perdue dans le dédale d'informations contradictoires. Elle dénonce également les modèles socioculturels exigeants envers la femme et l'hypocrisie entourant l'allaitement.
Par ailleurs, un chapitre est consacré aux nouveaux pères et à la place qui leur est réservée. On sent dans ces lignes l'auteur partagée entre un discours plutôt féministe visant au partage égalitaire des tâches et fonctions, et une vision plus équitable reconnaissant la richesse d'un apport complémentaire mais différencié, ce qui semble plus positif.
Patricia Genoud veut nous montrer une image plus réelle de la maternité, plus proche du vécu des femmes. Par des recommandations très utiles, elle veut permettre une prise de conscience pour que les femmes se réapproprient la maternité, leur maternité.

III.17. KITZINGER Sheila

## Naissance à la maison

Editions d'en bas, Suisse 1986, 168 S.

La naissance à la maison a-t-elle (encore, ou de nouveau) une raison d'être dans le monde moderne? Sheila Kitzinger en présente honnêtement les avantages et les risques; elle donne des critères précis pour choisir entre le domicile et l'hôpital (dont la "sécurité" et les inconvénients sont aussi analysés).
Elle présente de manière nuancée des styles de vie et d'alimentation qui préparent la femme à un accouchement harmonieux, le rôle important du père, les besoins des frères et soeurs.
La naissance à la maison peut redevenir une fête pour toute la famille, la sage-femme (et parfois le médecin) y sont partenaires d'un couple qui vit un événement naturel, alors que le cadre hospitalier les cantonne dans le rôIe de professionnels contrôlant un processus médicalisé.

III.29. VADEBONCOEUR Hélène

## Une autre césarienne - Non merci

Editions Québec/Amérique, 1989, 330p.

Même si ce livre a plus de dix ans, même si les statistiques qui y figurent sont données jusqu'à l'année 1984, il n'empêche qu'il est toujours d'actualité. L'état émotionnel des femmes après une césarienne est toujours le même, mais aujourd'hui on en parle de plus en plus. Pourtant les taux de césariennes ne cessent d'augmenter et cela dépend des pays.
Dans ce livre vous pourrez lire beaucoup de témoignages de femmes, de parents de plusieurs pays, qui racontent avec émotion leurs histoires vécues. Il y a aussi beaucoup de références à d'autres livres sur ce sujet en anglais. Tous les thèmes y sont abordés, comme l'impact de cette cicatrice émotionnelle, les risques pour la mère et le bébé, les facteurs liés à la hausse de césariennes.
Dans la deuxième partie du livre on parle beaucoup de l'AVAC (accouchement vaginal après césarienne), comment s'y préparer, l'importance d'un soutien adéquat, la préparation mentale comme la visualisation, sans oublier les médecines alternatives, comme l'ostéopathie, l'acupuncture, l'homéopathie, l'haptonomie etc.
Enfin un livre à lire, ne serait-ce que pour être informée des méthodes qui permettent d'éviter une césarienne inutile.

III.31. Recueillis par Marianne VIVIEZ

## Mémoires d'une sage-femme de l'Ardèche

**Au nez et à la barbe des gens pressés**

Editions Peuple Libre, 1983, 221p.

Un livre chaleureux d'où ressort tout l'engagement et la ferveur d'une sage-femme avec une pratique d'un demi-siècle et le savoir-faire de quelque 5000 accouchements. Mademoiselle B a vu les changements des conditions de la naissance depuis ses études de sage-femme en 1933 et son installation comme sage-femme libérale à Privas. Elle a vécu la généralisation de la sécurité sociale et le transfert de la plupart des accouchements vers les maternités, l'introduction des cours de préparation à l'accouchement, l'accouchement sans douleur de Lamaze et l'introduction des nouvelles technologies autour de l'accouchement. Ses réflexions, la description de son vécu comme p.ex. un stage avec Lamaze à Paris, la description des épisodes professionnels clés de sa vie se lisent avec le même entrain qu'on ressent vibrer en elle pour son métier. Voici une analyse "très féministe", quoique de date non-récente, de la situation actuelle de la profession de sage-femme.

III.32. HARPER Barbara

## Choisir son accouchement

Editions Vivez Soleil, 1996, 255 p.

L'objectif de l'ouvrage est de redonner aux mères et aux familles la place qui est la leur en ce qui concerne la naissance. Fervente adepte d'une naissance douce et respectée, l'autrice, sage-femme américaine, est convaincue qu'une humanisation de la naissance peut éviter de nombreux problèmes, engendrés pour la plupart par une médicalisation ne prenant pas en compte le vécu de la mère et du bébé.
D'emblée, la naissance douce est présentée, concrètement, avec divers ingrédients. Ensuite, après avoir retracé l'histoire de l'obstétrique, Madame Harper tord le cou à plusieurs mythes médicaux entourant l'accouchement, avant d'exposer les évolutions humanistes apportées dans ce domaine et d'insister plus particulièrement sur le rôle des sage-femmes et de l'accouchement dans l'eau.
Un autre chapitre présente le niveau plus mental lors de l'accouchement, avec là encore, des petits trucs pratiques pour vivre au mieux cet instant. L'ouvrage, comprend deux appendices très intéressants: les questions à poser au médecin et à la sage-femme. Malgré quelques accents américains, le contenu est tout à fait d'actualité et nous concerne ici aussi, directement. Les textes, même s'ils répètent parfois des notions connues, ont le mérite de les exposer, et de les propager auprès des mères, pour que la naissance avance. Un livre important, rafraîchissant et positif, à lire pendant la grossesse ou en prévision de celle-ci.

III.33. BONNET DEL VALLE Muriel

## La naissance, un voyage

**L'accouchement à travers les peuples**

L'harmattan, 2000, 258 p.

Voyage, voilà bien ce que représente ce livre.
Voyage autour de la planète, à la découverte d'autres pays.
Voyage à la rencontre d'autres peuples, avec des façons d'envisager la naissance différentes, oubliées en occident.
Voyage dans l'évolution des soins de naissance, par la rencontre des Leboyer, Odent et autres.
Voyage dans la vie d'une femme enfin, Muriel Bonnet del Valle, photographe, mère, à la recherche d'elle-même depuis ce jour de son premier accouchement...
Ce livre, réalisé avec des moyens modestes, se lit comme un roman et nous emmène d'un continent à l'autre auprès de ces femmes, tantôt mères, tantôt sages-femmes, mais aussi auprès de leurs hommes et au sein de leurs communautés. llustré de superbes photographies, il se présente comme un essai ethnologique et donne un aperçu géographique, historique et culturel de la naissance en cette fin de vingtième siècle où il est écrit.

III.40. GERE Corinne / DOHMEN Brigitte / MISPE-LAERE Christiane

## Trois fées pour un plaidoyer

**Ou l'éloge d'une naissance amoureuse et consciente**

Editions Amyris, 2004, 270 p.

Comme dans les contes pour enfants, trois fées se sont penchées sur le berceau. Ces trois fées (venues de Belgique) sont sage-femme, psychologue et gynécologue; le berceau est celui d'un bébé, ou plutôt de tous les bébés, et aussi celui de la naissance.
Par ce livre, elles posent un regard aimant sur la naissance, veulent l'entourer de leurs bons soins afin de protéger ce moment si important de l'hypermédicalisation et de la déshumanisation, et lui rendre une dimension amoureuse et consciente.
Les trois fées se sont donc rassemblées, un soir, auprès du feu, et se sont mises à parler entre elles, de la naissance, des bébés, des mères, des familles, de notre monde aussi. Car ces trois bonnes fées se soucient autant de l'avenir de ce monde que du devenir de la naissance, deux choses qui sont pour elles étroitement liées. Et elles nous mettent en garde: "toute société a la naissance qu'elle mérite".
Au fil des pages, elles vont nous décrire la dégradation des conditions humaines entourant la naissance, et exprimer leur colère face à ce phénomène. Oui, elles sont en colère ces trois fées, car on ne respecte plus la naissance, et encore moins les bébés, qui doivent pourtant être entourés d'attention car ils sont l'avenir de ce monde, car ils sont, déjà touts petits, capables de ressentir les choses et de les retenir pour leur vie future.

III.44. POITEL Blandine

## Les 10 plus gros mensonges sur l'accouchement

Dangles Editions, 2006, 158 p.

Blandine Poitel fait une critique complète et ciblée des problèmes concernant l'accouchement en milieu hospitalier. D'ailleurs ne vous attendez pas à ce que votre gynécologue vous recommande ce livre : c'est une critique ouverte des pratiques gynécologiques habituelles dans les hôpitaux et cliniques.
Voici quelques exemples :
Mensonge n° 2 : " La femme reçoit une information fiable et a le choix en matière d'accouchement " Selon le code de déontologie médicale, article 35 : " Le médecin doit à la personne qu'il examine une information loyale, claire et appropriée sur son état… " or … faire peur est une autre chose ! Quant au choix : Blandine Poitel dit clairement : …vous pouvez choisir d'accoucher en hôpital public ou

en clinique privée qui pratiquent de la même façon ! Donc à vrai dire : il n'y a pas de choix !
Mensonge n° 5 : " La position gynécologique (couchée à plat dos) imposée à la femme est la meilleure pour elle et son bébé " Regardons la physiologie : s'il y a menace d'accouchement prématuré, la femme est au repos strict : couchée à plat dos pour que le bébé ne pèse pas et ne stimule pas le col de l'utérus. Comment imaginer une demi-seconde que, quand l'accouchement débute, cette position puisse faciliter le travail ?
Mensonge n° 7 : " Le déclenchement de convenance n'a aucune répercussion sur le bébé " Pourtant on sait que ces bébés auront plus de problèmes de santé : régurgitations, difficultés à téter, difficultés à dormir, pleurs fréquents, torticolis, lésions ostéopathiques diverses.
Blandine Poitel dit clairement et sans détours ce qui ne va pas dans la pratique obstétrique courante. Elle fournit des explications détaillées et compréhensibles pour Monsieur et Madame Tout-le-monde et non seulement pour un personnel médical.
Ce livre est vite lu et vous donne un aperçu complet. Lecture obligatoire donc pour tout un chacun qui veut s'informer de façon critique (p. ex. décideurs politiques) d'autant plus que la situation en France reflète largement celle au Luxembourg.
Mais un livre qui évidemment ne peut pas remplacer un cours de préparation à la naissance pour un jeune couple.

### III.45. GAMELIN-LAVOIS Sophie
## Préparer son accouchement
Editions Jouvence 2006, 93 p.

Ceci est un livre vraiment utile plein d'informations pour les parents qui veulent préparer leur accouchement.
La première partie contient en préface une introduction remarquable de l'ancien président du Collège national des Gynécologues et Obstétriciens français, qui est reprise ailleurs dans ce baby-info. Les premières pages contiennent référence aux textes internationaux, européens et français qui dénoncent l'hypermédicalisation inutile de la naissance et brossent l'aspect juridique et le droit des patient(e)s ainsi que les recommandations internationales et françaises sur la pratique clinique fondée sur des preuves. Ceci peut décourager le lecteur/la lectrice de poursuivre la lecture, j'encourage ceux et celles-là à ignorer d'abord ces pages et de commencer immédiatement la lecture à partir de la page 27 ou des protocoles de routine encore en place dans beaucoup de maternités sont énumérés. La suite des pages donnera pour chaque protocole la base scientifique et les ressources nécessaires. La lecture et sa réflexion amèneront les parents à avoir une idée claire sur la naissance de leur bébé. Le livre aide à poser les bonnes questions et avoir à disponibilité les bons arguments pour la discussion, le dialogue au préalable avec le gynécologue et la maternité sur leurs attentes. La lecture de ce livre sera idéalement complétée par le guide luxembourgeois édité par l'Initiativ Liewensufank " Accoucher au Luxembourg " pour la vue sur la situation luxembourgeoise fort différente selon les maternités. Les ouvertures ou les réponses que les futurs parents vont accumuler au cours de la grossesse vont les guider à faire leur choix.
Comme l'autrice le souligne le projet de naissance n'est pas un rejet de personnes mais une remise en questions de certaines pratiques systématiques non nécessaires.

# V. Allaitement Maternel

V.6. BUMGARNER Norma Jane

## Le bambin et l'allaitement

La Leche Ligue, 1989, 207 p.

L'auteur explique pourquoi certains enfants tètent au-delà de la petite enfance (et pourquoi leur mère le permet). Elle nous dit comment les mères ont répondu aux curieux, ont fait face aux pressions extérieures, et ont bien vécu leur vie d'épouse durant ces années parfois frustrantes, mais toujours palpitantes. Elle nous parle de l'amour et des limites pour l'enfant de deux, trois et quatre ans.
Il n'existe pas de règle fixe quant au moment où un bambin devrait se sevrer; n'en cherchez donc pas ici. Vous devrez trouver vos propres réponses. Norma Jane nous a fourni d'excellentes lignes à suivre pour nous aider à faire la part des choses. Elle parle par expérience, ayant elle-même allaité ses enfants. Elle a aussi discuté avec beaucoup d'autres mères, ce qui lui permet de refléter un vaste éventail d'expériences et d'attitudes. Elle a écrit un ouvrage qu'on pourrait qualifier de manuel de "survie" de la mère nourrice, d'une valeur inestimable pour toutes celles qui désirent acquérir de nouveaux points de vue sur la vie de tous les jours avec leurs petits.

V.16. LIGUE INTERNATIONALE LA LECHE

## L'art de l'allaitement maternel

Les Editions de l'homme, 1995, 378 p.

Ce livre, basé sur les conseils prodigués à des centaines de milliers de mères nourrices, répondra à toutes vos questions:
* Comment vous préparer durant la grossesse en vue d'assurer un bon départ à l'allaitement
* Quand commencer à allaiter après l'accouchement
* Comment établir et entretenir une sécrétion lactée abondante
* Comment l'allaitement protège votre bébé contre les maladies
* Comment identifier et surmonter les difficultés courantes d'allaitement
* Comment rétablir votre sécrétion lactée en cas de "tarissement" temporaire
* Quand et comment introduire les aliments solides
* Comment l'allaitement aide à la formation du lien mère-enfant

On y trouvera aussi des témoignages personnels de parents sur l'allaitement vu comme un moyen d'établir une relation avec leur enfant.
Cet ouvrage vous aidera à vous détendre et à prendre plaisir à allaiter et à materner votre bébé, d'une façon telle que votre famille tout entière s'en trouvera enrichie!

V.25. THIRION Marie

## L'allaitement

Editions Albin Michel 1999, 360 p.

Un guide pratique, qui a connu un succès considérable dès sa première parution, ce livre apporte des réponses réconfortantes et chaleureuses à toutes les questions que peuvent se poser les futures ou les jeunes mères.
"Il est temps de réapprendre les bases de cette fonction pourtant si naturelle, de les expliquer clairement, afin de redécouvrir l'importance et le plaisir de nourrir son enfant", dit Marie Thirion, pédiatre, mère de trois enfants.

V.27. MINOT Cathérine et Phillippe

## A l'aube de l'allaitement

Film, 2003, 28 minutes

Ce nouveau vidéo sur l'allaitement est centré sur les premiers jours de l'allaitement. Il présente par l'image et la narration l'établissement de l'allaitement de la première mise au sein en salle de naissance jusqu'à l'allaitement de retour à domicile, au jour 5. Il présente les changements, les adaptations, les interactions et donne une vue réelle des premiers jours en présentant le colostrum, la montée laiteuse, les sensations de gonflements, les selles de bébé, sa perte de poids, ses états de somnolence, l'état émotionnel de la mère, etc.
Il s'agit ici d'un film à voir et à revoir en se préparant pour l'allaitement. Il ne reste que 2 petites critiques à formuler: Bien que la plupart des scènes font bien attention et expliquent la bonne prise du sein, plusieurs images présentent quand même un bébé mal placé. Les états d'éveil et de sommeil du bébé sont développées, mais comme image et texte ne vont pas toujours de pair ce qui est une occasion manquée pour illustrer ces différents états par l'image.
Le film est à recommander pour les informations sur le début de l'allaitement pour en savoir plus sur la poursuite, un bon livre sera utile et devra le compléter.

V.28. DIDIERJEAN-JOUVEAU Claude-Suzanne

## L'allaitement maternel

**La voie lactée**

Editions Jouvence, 2003, 95 p.

Rédactrice en chef de la revue "Allaiter aujourd'hui" et animatrice de groupes d'allaitement de La Leche League, cette maman a allaité ses trois garçons avec plaisir. En écrivant ce livre de poche elle veut non seulement faire partager ce plaisir avec d'autres mamans, mais aussi les aider devant certains problèmes. Bien qu'elle écrit elle-même pour approfondir le sujet, aucun livre ne vaut l'art de l'allaitement maternel de La Leche League. Néanmoins je suis d'accord pour dire que ce petit manuel est très riche en informations pour les mamans qui n'ont pas trop de problèmes. Il est divisé en deux parties:

- ✓ Les bienfaits de l'allaitement maternel non seulement pour l'enfant mais également pour la mère.
- ✓ Des questions et des réponses et comment faire pour que ça marche.

Donc un petit livre, mais riche en informations qui peut vous aider dans la vie de tous les jours pendant la période où vous allaiterez votre enfant.

V.31. DIDIERJEAN-JOUVEAU Claude-Suzanne

## Anthologie de l'allaitement maternel

Jouvence Editions 2002 141 pages

Dans ce livre Claude-Suzanne Didierjean a selectionné précieusement par 135 textes sur l'allaitement maternel. Elle est mère de 3 garçons et s'interroge sur la naissance depuis plus de 25 ans. Elle participe à de nombreuses associations et a écrit plusieurs ouvrages autour de la naissance, l'allaitement et la parenté.
Comme l'écrit si bien Michel Odent (obstétricien de réputation internationale) dans le préface: "Il est impossible de résumer une œuvre aussi originale et aussi riche que ce livre." Cet ouvrage nous introduit dans des milieux culturels d'une extrême diversité. L'autrice a rassemblé dans ce livre un beau panorama de l'allaitement à travers le temps et l'espace. Ces textes littéraires sur l'allaitement ont été écrits par des femmes qui en avaient sans doute eu l'expérience ou par des hommes bons observateurs. La majorité de ces textes décrivent les bonheurs de l'allaitement, que ce soit pour le bébé, la mère (ou les "spectateurs", à commencer par le père). On y trouve aussi les "galères", les douleurs, le bébé qui ne prend pas de poids, les interdits d'hier (et d'aujourd'hui encore) responsables de tant d'échecs: ne pas prendre le bébé dès qu'il pleure, ne pas donner le sein plus que toutes les trois ou quatre heures, etc. Je dois dire que vers la fin, certains textes ne sont plus de notre vécu. "Allaitement spéciaux" décrive des situations qui peuvent étonner et même voir choquer. Pour nous, l'allaitement est tellement lié à la relation d'une mère à son enfant que nous avons du mal à concevoir qu'en

d'autres temps et sous d'autres cieux, pas si lointains finalement, une femme puisse avoir certains comportements.
Un livre à lire quand on s'intéresse aussi à la lointaine histoire de l'allaitement avec toutes ses facettes.

# VI. Être Mère – Être Femme

VIa.13. KITZINGER Sheila

## L'expérience sexuelle des femmes

Seuil, 1986, 383 p.

Ceci n'est pas un livre de plus sur la sexualité féminine. C'est un livre différent. Sheila Kitzinger l'a écrit à sa manière, avec sa sympathie active après avoir écouté beaucoup de femmes. Reflet des récits de ces femmes qui ne vivent pas leur sexualité, comme le font bien des hommes en terme de performance, mais se situent dans la continuité de la vie, ce livre témoigne des dimensions différentes des expériences, des étapes et des changements. Il nous parle des moments d'indifférence, du bonheur et même du malheur. C'est un manuel, un guide, où le sexe n'est jamais séparé du sentiment du corps.

VIb.13. DELPLANCQ-NOBÉCOURT Marie-Pascale

## Oser être mère au foyer

Albin Michel, 2001, 189 p.

C'est un ouvrage frais et accessible, écrit par des mères au foyer.
Bien loin de certaines revendications désuètes attribuant la place de la femme à la maison, ce livre parle de ces femmes qui, ayant souvent eu une vie professionnelle auparavant, ont fait le choix, de s'occuper de leurs enfants. Ce choix est souvent mal compris actuellement, d'où le terme employé "oser".
Par de nombreux témoignages, on prend conscience de la vie de ces femmes, peu reconnues par notre société, ne possédant aucun statut du travail essentiel et considérable réalisé par ces femmes, tant dans la famille qu'à l'extérieur où elles assument de nombreuses activités.
On percevra également un questionnement de notre société contemporaine, axée sur les notions de production, de consommation et de rentabilité. Ne serait-il pas temps d'en finir avec certains dogmes de notre temps, dont celui de considérer avant tout la réussite professionnelle, de revaloriser le travail que constitue l'éducation des enfants et soutenir ceux ou celles qui choisissent de s'y consacrer. Ce livre participe à cette reconsidération.

VIb.17. BLAFFER HRDY

## Les instincts maternels

Editions Payot, 2002, 622 p.

Qu'est-ce qu'un instinct maternel? Une femme peut-elle le "perdre"? Si les femmes aiment instinctivement leurs bébés, alors pourquoi trouve-t-on tant d'exemples de femmes ayant contribué, directement ou indirectement, à leur mort? Pourquoi tant de mères, à travers le monde, adoptent-elles vis-à-vis de leurs propres enfants des comportements discriminatoires?
Et les pères? Pourquoi sont-ils devenus plus attentifs aux besoins de l'enfant? Auraient-ils, eux aussi, un instinct "maternel"? Pourquoi les hommes s'intéressent-ils autant à la question de la reproduction chez les femmes?
Ce livre unique, rédigé dans un style limpide et accessible par l'une des plus grandes spécialistes en la matière, répond à toutes les questions qui l'on pouvait se poser sur les choix maternels, les ambitions féminines et l'autonomie sexuelle.
Anthropologue, primatologue et sociobiologiste, Sarah Blaffer Hrdy, membre de l'Académie des sciences américaines, est professeur émérite à l'université de Californie-Davis.

VIb.20. COLLECTION MILK

## L'amour d'une mère

Editions Hors Collection, 2003, 65 p.

"L'amour d'une mère" est paru, de même que "L'amour d'un père", dans la collection MILK. Cette édition est le résultat d'une vaste recherche de photos initiée dans la foulée de l'exposition "The Family of Man" L'objectif: saisir l'humanité dans des moments d'intimité, de rires et d'amitié. Cet ouvrage reprend quelques-unes de ces photos.
Dans un format carré, simple et sympathique, ce petit livre d'une soixantaine de pages nous présente l'amour d'une mère en une trentaine de clichés ponctués de quelques citations d'auteurs. Décrites en fin d'ouvrage, ces photos (noir et blanc ou couleur) viennent des quatre coins du monde et nous montrent des mères, des grands-mères et des bébés dans des moments de joie, de tendresse et d'intimité.
Chacune de ces œuvres respire la tranquillité, la douceur, la chaleur et je ne peux qu'inviter le lecteur à se laisser entraîner au gré des pages à ces sentiments si doux, évoqués justement et simplement dans ces photos de qualité. Plus encore que la qualité artistique, il se dégage aussi de ces images une qualité de présence, des émotions, de la vie. C'est cela qui fait la force de ce petit livre, tout simple, tout discret, mais tellement beau.

# VII. Hommes - Pères

VII.3. BRILLON Monique

## Ces pères qui ne savent pas aimer

**Et les femmes qui en souffrent**

Editions de l'Homme, 1998, 152 p.

Sensible aux difficultés de communication entre hommes et femmes, Monique Brillon recherche l'origine du malaise qui se traduit souvent chez la femme par le doute quant à sa valeur personnelle et son identité sexuelle. Selon l'auteur, ce malaise est le résultat d'attentes déçues dans la relation père-fille.
Dans un langage accessible, se basant sur des cas cliniques, l'auteur démontre dans cet ouvrage l'importance du père dans le développement de l'identité, tant sexuelle que personnelle, de la femme.
La présence du père serait d'autant plus importante à notre époque, vu la modification des repères extérieurs qui jadis proposaient des modèles d'identification définis en fonction du sexe (tâches…). Aujourd'hui, ces modifications nous offrent l'opportunité de redéfinir, non plus à partir du "faire", mais de "l'être", qu'est-ce qu'être un homme ou une femme.
En reconnaissant l'importance du père auprès de sa fille, en invitant les femmes à se pencher sur l'origine de ce malaise, ce livre veut rapprocher les hommes et les femmes, et améliorer leurs relations.

VII.4. CORNEAU Guy

## Père manquant, fils manqué

**Que sont les hommes devenus?**

Editions de l'Homme, 1989, 185 p.

Dans ce livre au titre volontairement direct, l'auteur veut nous parler des fils en manque de pères.
Confronté à la souffrance d'hommes dans sa pratique d'analyste, Guy Corneau s'est penché sur la condition masculine, devenue si "inconfortable aujourd'hui".
Cet ouvrage, un des premier du genre, permet aux hommes de se recentrer sur eux-mêmes, de comprendre les mécanismes qui commandent à leur structuration et les "accidents de parcours" qui peuvent entraver cette maturation. Mais ce livre met surtout en lumière l'importance de la présence du père, et ce dès les premiers instants, afin de permettre à l'enfant, au petit garçon en l'occurence, de prendre conscience de sa masculinité, de ne pas craindre l'intimité, d'accéder à la sensibilité et à une sexualité épanouie.
Un livre pour réconcilier les hommes avec eux-mêmes, et guérir le père blessé qui est en eux.

VII.5. DUMAS Didier

## Sans père et sans parole

Hachette Littérature ,1999, 223 p.

"Il devient urgent de redonner leur place aux pères et de redéfinir leur rôle dans l'épanouissement de l'enfant."
Cette phrase lue au dos du livre donne le ton duquel Didier Dumas imprègne son ouvrage. Après avoir dessiné un état des lieux de la paternité, l'auteur décrit l'importance vitale qu'occupe le père dans la construction de son enfant.
Avec de nombreux témoignages et cas cliniques collectés au cours de nombreuses années à écouter enfants, pères et mères, Didier Dumas, ancien collaborateur de Françoise Dolto, se penche sur ces troubles de la paternité et leurs conséquences sur l'enfant.
Par cet ouvrage, l'auteur nous offre un plaidoyer touchant et insistant en faveur de la reconsidération du rôle du père au sein de la famille...il en va ni plus ni moins de la santé mentale de nos enfants.

VII.6. DUMAS Didier

## Et l'enfant créa le père

Hachette Littérature, 2000, 209 p.

Cet ouvrage constitue la suite de "Sans père et sans parole" dans lequel Didier Dumas présente, fort de son expérience de thérapeute d'enfants, le désarroi causé par l'absence de père.
Dans ce second ouvrage, l'auteur pousse plus loin la réflexion, exposant en des termes plus psychanalytiques les processus à l'oeuvre dans la construction mentale des enfants, vis-à-vis du père essentiellement. Comme c'était le cas dans son précédant livre, de nombreuses études de cas, ainsi que l'analyse des mythes fondateurs de nos sociétés, viennent étayer les propos de l'auteur.
Etant donné le caractère plus spécifique du vocabulaire et l'aspect plus approfondi des concepts psychanalytiques, certaines notions présentées ici pourront apparaître assez complexes, voire peu abordable d'emblée.
C'est pourquoi je recommanderai la lecture en premier lieu de "Sans père et sans parole" après quoi le lecteur pourra, s'il en ressent le besoin, passer au second ouvrage présenté ici.

VII.8. GOLDMANN Jean-Jaques / ETCHEGOYEN Alain

## Les pères ont des enfants

**Dialogue sur l'éducation**

Seuil, 1999, 288 p.

Dans un grand respect mutuel, deux pères dialoguent à propos de l'éducation et de la paternité.
Sans prétention scientifique, les auteurs nous livrent ici leurs avis, leurs questionnement sur leur rôle de père.
Au fil des échanges se dessinent quelques pistes de réflexion qui pourront aider les pères à redéfinir leur place.
Agréable à lire, cet ouvrage nous livre les témoignages de deux pères en recherche.

VII.14. INSTITUT SUÉDOIS

## Chers enfants

Photos Ulla Lemberg, 2001, 40 p.

Ce petit livre a été présenté lors de l'exposition "Chers enfants" tenue à Luxembourg au mois de janvier 2001. Cette exposition, réalisée dans le cadre de la présidence suédoise de l'Union Européenne, faisait suite à un colloque sur la parité entre hommes et femmes.
La plaquette présente d'abord divers articles concernant la place faite à l'homme dans la société suédoise, tant sur le plan juridique, que social ou psychologique.
La seconde partie de "Chers enfants" est consacrée à Ulla Lemberg, photographe suédoise, qui nous propose ici quelques unes des œuvres présentées lors de l'exposition. Des photos empruntes de simplicité et d'humanité, des portraits d'hommes avec leurs enfants.

VII.16. LE COLLÈGE DE SPIRALE

## Le père, l'homme et le masculin en périnatalité

**N° 11/1999, Editions ERES, 158 p.**

Cet ouvrage est en fait un livre-revue, concept réunissant périodiquement plusieurs intervenants autour d'un sujet central, ce qui permet d'aborder la thématique sous des angles différents. Dans ce numéro, des professionnels de la naissance, à partir de leur expérience en service de maternité ou de néonatalogie, disent comment, selon eux, s'opère le passage vers la paternité.
Ce livre a le grand intérêt de présenter le regard posé sur les pères par des professionnels de la naissance. En cette qualité, il intéressera avant tout ces derniers, mais également chaque personne sensible à l'évolution de la place du père autour de la naissance.

VII.18. MALLMANN H.W.

## Je vais être papa

Chantecler, 96 p.

Ce livre veut apporter, dans un style clair et accessible, des réponses aux questions que se posent les futurs parents, et en particulier les hommes, sur la grossesse, la naissance et la vie de l'enfant. Les futurs pères pourront y trouver, outre les aspects biologiques et médicaux de la naissance, un aperçu du vécu psychologique de l'homme face à cette nouvelle situation. Cet ouvrage décrit les

moyens d'aider et de soutenir la future maman durant la grossesse et l'accouchement, et comment accompagner le nouveau-né dans ses premiers pas.
En résumé, on pourrait présenter cet ouvrage comme "le petit guide pratique du futur papa".

VII.20. OLIVIER Christiane

## Petit livre à l'usage des pères

Editions Fayard, 1999, 110 p.

Dans ce petit livre à la lecture agréable et très accessible, l'auteur, psychanaliste, se penche sur la condition des pères, nous relatant notamment l'écartement progressif dont ceux-ci ont été l'objet au fil des siècles, jusque dans les textes de loi ou la théorie psychanalytique.
En réaction à cette mise à l'écart, Christiane Olivier nous rappelle l'importance du père auprès de ses enfants, en tenant notamment une place spécifique dans leur inconscient.
A cette fin, les pères trouveront ici des conseils précis pouvant leur servir dans leur vie avec leurs enfants au cours des premières années.

VII.23. STROUK Dr. Gérard / VILDER BOMPARD Corinne

## Je vais être papa

Editions du Rocher, 2000, 177 p.

Ce livre est écrit par une journaliste et un gynécologue-obstétricien, qui anime depuis des années des groupes de pères.
Dans les différents chapitres, tous les thèmes autour du "devenir et être père" sont présentés. Les chapitres sont enrichis d'un amalgame de présentations d'études, d'extraits de livres et des citations des pères participants au groupe du Dr. Strouck.
Dans le chapitre sur le désir d'enfant, une place est réservée à l'ambivalence du père, à son rôle de charnière entre le futur grand-père, son père et son enfant, et à son désir d'être un autre père que celui qui a été le sien. La venue d'un deuxième enfant et sa préparation y sont également abordées. Le texte est influencé par un côté psy, mais reste facile à lire.
Le chapitre sexualité et grossesse réserve un espace à la vision des hommes sur les changements se produisant avec leur femme et aux rapports sexuels qui eux aussi vont se modifier.
Le rôle du père pendant l'accouchement est un chapitre qui mélange informations sur l'accouchement et témoignages qui eux verbalisent aussi les craintes des futurs pères.
Le chapitre "Le père et l'allaitement" peut laisser une certaine ambivalence quand à son appréciation. Ainsi le livre souligne bien que c'est la femme qui prend la décision d'allaiter, mais définit un des rôles du père dans l'allaitement comme étant celui d'aider la mère à s'arrêter. Quand à la valeur physiologique du lait maternel, il y a d'abord cette réponse provocante: aucune, qui par ailleurs est de nouveau nuancée, mais qui suggère toute fois une sorte de choix à bases égales. La définition fausse du colostrum fait germer l'impression que les auteurs n'en savent pas trop sur l'allaitement, bien que le chapitre est rehaussé de citations du livre de Marie Thirion sur l'allaitement. La frustration du père qui se sent isolé de l'état fusionnel entre la mère et le bébé et la jalousie du père sont largement thématisées.
Le dernier chapitre sur l'enfant à problèmes aborde brièvement la prématurité, le diagnostic prénatal, les choix à faire et les décisions à prendre, et finit par une page sur la perte d'un enfant et le travail du deuil.
Pour ceux qui n'ont pas la possibilité de se rendre à des groupes de pères, ce livre peut présenter une forme d'échange entre hommes. La lecture de ce livre par les femmes peut améliorer la connaissance de ce qui se passe avec les hommes qui deviennent papa et peut être source d'un échange et de paroles entre hommes et femmes.

VII.24. TEBOUL Roger

## Neuf mois pour être père

Calmann Lévy, 1994, 200 p.

Contrairement aux sociétés traditionnelles qui ritualisent les événements importants de la vie, nos sociétés se sont détachées de ces traditions, contraignant chacun d'entre nous à affronter seul ces passages que sont la grossesse et l'accouchement.
Les hommes d'aujourd'hui, devenus partie prenante de la grossesse, se retrouvent eux aussi confrontés à ces instants cruciaux, et y réagissent à leur manière.
C'est au travers de sa propre expérience, de rituels associés à la grossesse, de grands mythes de nos civilisations mais aussi des récits de ses patients que Roger Teboul, psychiatre en hôpital et ethnologue, étudie dans ce livre les métamorphoses qui font de l'homme un père.
"Neuf mois pour être père" nous livre des portraits touchants et concrets d'hommes devenant pères, avec leur craintes et leurs questionnements, leurs émotions et leurs difficultés face à cet événement.
Un nouveau coin du voile se lève sur le vécu de ce personnage jusqu'ici bien mystérieux: l'homme "enceint".

VII.30. MICUCCI Mikael

## Jeune Papa

Marabout, 2003, 214p.

Mikael Micucci est un jeune père qui, a eu l'idée de créer un site internet (www.jeunepapa.com) pour aider les hommes à parler de leur paternité et échanger leurs expériences. Ce livre est issu de cette initiative.
"Jeune Papa" veut répondre à toutes les questions qu'un futur père peut se poser concernant l'enfant à naître, son couple, ce que vit la future mère durant la grossesse, l'accouchement et le séjour à la maternité et le retour à la maison.
Ce qui différencie ce livre des autres, c'est que celui-ci est écrit par un père, alors que les autres le sont souvent par des professionnels de la naissance. Le livre est très structuré, très clair, très accessible et très pragmatique, très proche du vécu d'un futur père et de ses interrogations. Mikael Micucci laissera aux pères qui le souhaitent de consulter un professionnel ou un livre plus précis si ils veulent approfondir de manière plus psychologique les événements périnataux, l'auteur préférant donner des tuyaux, des infos très concrètes sur le " comment ça se passe " A ce titre, ce petit livre rencontrera l'intérêt de nombreux futurs pères désireux d'en savoir plus sur la grossesse, l'accouchement, la venue du bébé et les répercussions éventuelles sur la vie de couple.
Aucun sujet ne dépasse la page de lecture, ce qui dispense l'info - condensée- très rapidement.
Le pendant négatif de la brièveté des articles est de parfois laisser sur sa faim : certains approfondissements pourraient être souhaités de la part de certains lecteurs, surtout en ce qui concerne la dimension psychologique et le vécu du père. L'auteur annonce souvent que les choses vont passer ou s'arranger, mais il ne dit pas vraiment comment, insistant sur l'importance de la patience et de la compréhension et invitant à consulter un professionnel en cas de difficulté plus sérieuse.
Les lecteurs non résidants en France devront faire abstraction d'une somme d'informations concernant le déroulement de l'accouchement ou les démarches administratives.
Mais ce qui est inacceptable, c'est que le contact précoce avec l'enfant, et plus encore l'allaitement, ne sont pas préconisés, et même pas présentés. On ne peut plus écrire un livre complet de nos jours sans mentionner ces deux dimensions essentielles de la naissance.

VII.31. COLLECTION MILK

## L'amour d'un père

Editions Hors Collection, 2003, 65 p.

Un petit livre carré, une soixantaine de pages, environ quarante photos et une dizaine de citations. Voilà comment se présente "l'amour d'un père", résultat d'un vaste projet initié dans la foulée de l'exposition "The Family of Man" pour collecter des photographies de l'humanité saisie dans des moments d'intimité, de rires et d'amitié (Moments of Intimacy, Laughter and Kindship - MILK) Un tout petit aperçu de cette collection est repris dans cet ouvrage.
La richesse de ce livre tient de la simplicité et de la sincérité des photos. Elles mettent en scène des pères et des grands-pères avec leurs petits. En couleur ou en noir et blanc, ces clichés du monde entier nous exposent l'homme et l'enfant dans leur intimité, dans leurs jeux, dans leur relation, forte et touchante.
Une atmosphère paisible et joyeuse se dégage de ces pages où les rires sont fréquents. Mais on perçoit également, au fil des clichés, la profondeur des sentiments humains et la force de l'amour qui relie un père et son enfant. A découvrir absolument.

VII.35. RICHISSIN Todd et GRAHAM Jim

## Pères et fils

Collection Mini Libri, Librairie du Petit Jour, 2002

Ce mini - livre présente des pères et des fils, alternant photos noir et blanc et témoignages de ceux-ci. Cà et là, quelques citations complètent les pages. D'origine américaine, on ne s'étonnera pas de lire de nombreuses allusions au sport - base-ball ou hockey- ou à l'histoire et à la culture des Etats-Unis. Mais il y a beaucoup de beaux textes dans ce petit livre, des textes simples, venant de personnes parfois connues ou " importantes " mais exprimées dans la simplicité de leur position de père ou de fils. On y décèle quelque chose du lien père - fils au fil des pages et cela sonne juste, ce qui est intéressant et marque la réussite de ce livre. Notons également que les photos sont dans le même ton, sobres et sincères.
Un petit livre sympathique, simple et humain.

VII.36.

## Pères

Editions Autrement, 2004, 110 p.

Ce livre fait partie de ces petits ouvrages d'une douzaine de centimètres de côté présentant un thème par la photographie et le texte. " Pères " est un recueil de photos en noir et blanc et de paroles de poètes, romanciers et essayistes.
On remarquera d'emblée que les photographies datent des années quarante et cinquante. Cela pourra parler à une population de personnes ayant été enfants à cette époque mais risque de ne pas rencontrer les repères des enfants ou jeunes gens étant nés plus tard. En outre, certains des clichés, ceux en provenance des Etats-Unis surtout, ne me semblent pas tout à fait dénués d'un certain stéréotype, voire modèle familial recherché ou promu à l'époque. Peut-être est-ce dû au fait que ces images ne font pas partie de nos repères et de notre passé à nous, Européens. Il n'en reste pas moins que certains autres clichés paraissent plus sincères et désintéressés.
En ce qui concerne les textes, si certains peuvent susciter un questionnement, la majorité des citations sont pertinentes et invitent à la réflexion.
Je trouve que cet ouvrage n'est pas très homogène, le choix des photographies et des textes étant parfois discutable et inégal. Mais cela reste un agréable ouvrage intéressant à parcourir.

VII.37. ROSENSTHIEL Agnes

## Pères

Petite Collection de Peinture, Editions Autrement, 1999, 44 p.

Encore un petit livre mêlant illustrations et textes. Il s'agit cette fois de reproductions d'œuvres picturales mettant en scènes des pères, agrémentées de textes de l'autrice. Sous son apparence de petit livre distrayant, celui-ci dispense un aperçu de l'histoire de la peinture et également, et surtout, de l'image des pères et de la paternité au cours de l'histoire. Ces œuvres remettent certains a priori en question et décrivent assez bien certains traits de la paternité vue du point de vue de l'enfant. Un petit livre qui ne paye pas de mine, mais qui diffuse de belles images et parle des pères avec simplicité et discrétion.

VII.39. KAFKA Franz

## Lettre au père

Edition Gallimard, 1957, 99 p.

En 1919, Franz Kafka est âgé de trente-six ans et s'apprête à se fiancer. Or, son précédent échec sentimental le plonge dans l'angoisse. Pour se libérer de cette angoisse, il doit se délivrer de ce malaise qu'il porte depuis son enfance, se délivrer du mépris avec lequel son père le traite. C'est dans ce but qu'il va écrire à son père cette longue lettre dans laquelle il lui explique ce qu'a été sa vie et combien il souffre de l'attitude paternelle.
Cette lettre sera l'ultime tentative de Franz Kafka de " sortir de l'anéantissement dévastateur où l'a plongé le mépris paternel ". Malheureusement, la lettre ne sera jamais lue par le père. Franz Kafka, lui, ne sera jamais libéré de son mal…
La lecture de cette lettre bouleverse par la violence avec laquelle le père de Kafka s'est comporté avec lui. Si l'on ne parle pas ici de violence physique, on perçoit au fil des pages avec quel mépris le père considère son fils : dévalorisation, dégradation, critiques incessante… L'emprise dans laquelle un enfant peut être placé est ici frappante. Kafka, pour se libérer de cette emprise, doit passer par la désignation de son père comme responsable de sa souffrance, mais il ne parvient pas à le condamner totalement. La souffrance liée à l'impossibilité d'exister vraiment face à ce père écrasant et niant est perceptible de façon terriblement incisive dans les propos de l'auteur.
Il s'agit d'un ouvrage bouleversant et émouvant sur le devenir homme qui rappelle les dangers pour un fils d'être considéré par son père comme rival à écarter.

VII.42 PINON Emmanuel

## 100 Réflexes Futur Papa

Éditions LEDUCS. 2010, 243 pages

S'il est vrai que les futurs papas veulent s'impliquer davantage dans la grossesse de leur compagne, ils ne savent pas toujours comment s'y prendre. Souvent, leur père et leurs grands-pères avant eux, n'eurent pas la moindre expérience en la matière, tant les tâches furent séparées.
Dès lors, que faire, comment le faire, que dire, que ne pas dire, que proposer, qu'éviter,... sont quelques unes des questions que les futurs papas sont amenés à se poser. Ce livre apporte des propositions à ces interrogations.
Du premier au troisième trimestre de la grossesse, ce livre passe en revue aussi bien l'aspect médical, l'aspect relationnel, que les petits tracas de la vie d'une femme enceinte, ses transformations physiques, ses sautes d'humeur, etc ... De nombreux conseils à prodiguer aux futurs pères afin de s'occuper au mieux de la future maman, jalonnent cet ouvrage. Il tord aussi le cou aux nombreuses idées reçues et à certaines fausses bonnes idées. Il propose aussi au lecteur de suspendre quelques unes de ses activités qui pourraient être mal perçues par sa compagne, du moins pour le moment.
La vie de l'embryon, celle de la parturiente et du couple sont traités avec quelques brins d'humour de-ci de-là, sans toutefois empiéter sur le sérieux des informations à y découvrir.
Quelques informations auraient gagné en clarté par un approfondissement (p. ex. en ajoutant au chapitre sur le diagnostic prénatal des réflexions sur les décisions à prendre si le bébé à naître est atteint de trisomie 21, ou bien concernant le sevrage de l'allaitement, qui peut se faire par un changement vers un lait 1ier âge, mais il peut se faire également beaucoup plus tard en suivant les recommandations du Plan Nutrition Santé (6 mois allaitement maternel exclusif et continuation jusqu'à 2 ans).

Ce livre peut contribuer à donner confiance aux futurs pères en leur capacité de « paterner » leur compagne. Les conseils récoltés peuvent vraiment aider à rendre la grossesse plus confortable.
*Nb : Les informations administratives données dans ce livre font référence aux lois françaises. L'Initiativ Liewensufank propose gratuitement une brochure sur les lois luxembourgeoises en la matière.*

# IX. Bébés et petits enfants

IXa.1. ELIACHEFF Caroline

## A corps et à cris

Odile Jacob, 1993, 193 p.

"Parler aux nouveau-nés? Mais ils ne comprennent pas!"
"Si, ils comprennent!"
Dans cet ouvrage bouleversant, Caroline Eliacheff nous relate son expérience de psychanalyste avec des nouveau-nés au travers de l'histoire de plusieurs touts petits en situation de souffrance importante (abandon, naissance sous x...)
Au fil des pages, écrites dans un style accessible, on est émerveillé par cette capacité extraordinaire du bébé de comprendre, grâce aux paroles simples et vraies de la psychanalyste, ce qui s'est passé à l'origine de sa vie, ou ce qui lui arrive à un moment donné. Dans bien des cas, cette parole guérit le nouveau-né.
Parents, je vous recommande la lecture de ce livre, vous ne verrez plus jamais vos enfants de la même façon.

IXa.4. KLAUS Marshall et Phyllis

## La magie du nouveau-né

Editions Albin Michel, 2000, 145 p.

Cet ouvrage très agréable à lire et illustré de nombreuses photographies noir et blanc, plonge le lecteur dans cet instant magique qu'est la rencontre d'un nouveau-né. Avec un souci permanent du respect du bébé, les auteurs apportent de nombreuses informations quant aux étonnantes capacités de l'enfant, depuis la vie intra-utérine jusqu'aux premières heures après la naissance. La lecture de ces pages permet une meilleure connaissance de ce qu'est un bébé et contribue à un accueil plus averti et donc plus détendu.
Un livre utile, écrit de manière douce et humaine, à lire pour le plaisir, en couple, en préparation à la naissance.

IXa.8. LEACH Penelope

## Les six premiers mois

Seuil, 1988, 149 p.

Dans ce livre au style direct et accessible, Penelope Leach s'adresse aux femmes: "assurer une naissance respectueuse et humaine est capital, mais ce n'est pas suffisant, il faut prolonger cette approche "sans violence" après la naissance".
Le livre donne, et c'est ce qui en fait son originalité, quelques pistes essentielles pour permettre cette approche humaine et douce dans les premiers mois de la vie du bébé.
Penelope Leach déclare notamment que l'écoute et le respect de soi-même et de son bébé est primordial et permet le plus souvent de trouver les réactions appropriées. Elle insiste également sur l'importance capitale de répondre aux besoins du bébé, à tous les besoins du bébé, cette présence l'aidera à construire une confiance en lui solide.
Une place importante est en outre réservée à la place et au rôle du papa.
Plusieurs idées reçues reçoivent de la part de l'auteur de sévères critiques.
Les six premiers mois semblent vouloir communiquer ce message: "mères, pères, écoutez-vous, écoutez votre enfant, c'est en vous que vous trouverez les meilleures façons d'agir".

IXa.9. MORRIS Desmond

## Le bébé révélé

Editions Calmann - Lévy, 1993, 233 p.

Pourquoi le bébé a-t-il tant de mal à venir au monde? - Que voit le nourrisson? - Qu'entend-il? - Que sent-il? -Rêve-t-il? - Comment la mère reconnait-elle les pleurs de son enfant parmi tant d'autres?- Comment consoler un bébé? - Pourquoi aime-t-il qu'on le berce? Pourquoi certaines mères ont-elles des jumeaux? - Pourquoi dit-on que la cigogne apporte les bébés?- Pourquoi le nouveau-né crie-t-il? En somme, ce bébé, qui est-il?
Desmond Morris fait appel à son expérience de zoologue et d'observateur de I'espèce humaine pour se pencher sur la forme de vie la plus remarquable de toutes: le bébé. ll nous livre ici le portrait plein d'humour et de tendresse des douze premiers mois du petit homme, et répond à nombre de questions que se posent les parents.

IXa.12.

## Enfanter

**Le lien mère - enfant - père**
**Guide de la création des liens à la naissance pour donner à la vie toutes ses chances**

Editions Frison - Roche, 1989, 315 p.

Le livre est constitué en grande partie de témoignages de parents et de professionnels recueillis lors du Congrès international sur la création des liens à la naissance, organisé les 15 et 16/10/88 par l'association “Sages - Femmes du monde”.
Chacun parle à sa façon de la création de ces liens si indispensables pour la vie et le bonheur.
Le style parlé a été laissé aux témoignages avec l'accord de leurs auteurs.
Ce guide se veut un témoignage universel de la naissance. Les parents y trouveront information et réconfort, les professionnels de la naissance apprécieront ce qu'est l'accompagnement global de la parentalité. Espérons que cela favorisera la rencontre de tous pour plus de convivialité et de respect dans la création des liens autour des naissances dans le monde.
Il contient notamment des articles du Dr. Papiernik, du Dr. Tomatis, de Jaques Gelis, du Dr. Martinez, du Dr Marsden Wagner, ainsi que de nombreux témoignages de parents.

IXb.8. LEBOYER Frédérick

## Shantala

**Un art traditionnel: le massage des enfants**

Seuil, 1974, 151 p.

Nourrir l'enfant? Oui. Mais pas seulement de lait. Il faut le prendre dans les bras. Il faut le caresser, le bercer. Et le masser.
Ce petit, il faut parler à sa peau, il faut parler à son dos qui a soif et faim autant que son ventre.
Dans les pays qui ont conservé le sens profond des choses les femmes savent encore tout cela. Elles ont appris de leur mère, elles enseigneront à leurs filles cet art profond, simple et très ancien qui aide l'enfant à accepter le monde et le fait sourire à la vie.
Le livre montre le massage Shantala par des belles photos et un texte poétique.

IXb.15. WALKER Peter

## Bébé massages

**Le guide du développement harmonieux**

Marabout, 1997, 125 p.

Peter Walker, auteur de ce livre, est médecin et enseigne sa technique aux parents et professionnels depuis vingt ans. En lisant ce livre et en regardant ces belles photos vous ne pourrez pas vous empêcher de masser votre bébé. Ce qui est important ce n'est pas vraiment la technique, car des techniques il y en a plusieurs, et elles sont toutes aussi valables les unes que les autres. La richesse de ce livre réside aussi dans ses explications, conseils, informations.
Chaque chapitre a son importance, le premier vous expliquera l'importance du toucher et les origines du massage. Dans le deuxième il vous donnera toutes les informations pratiques et nécessaires pour commencer à masser votre bébé. Le troisième vous décrira comment allier le massage au mouvement en vous expliquant comment faire des exercices d'assouplissement pour aider votre enfant à s'asseoir, ramper et marcher. Dans le dernier chapitre vous trouverez des conseils pour masser des enfants ayant certains besoins spécifiques comme les prématurés, les bébés nés par césarienne ou encore pour les bébés avec des handicaps physiques. Également comment faire face à toute une variété de maladies infantiles courantes comme problèmes de digestion, respiration, etc.
Un livre à lire si vous voulez donner une dimension affective aux soins apportés à vos enfants.

IXb.20. VOORMAN C. / DANDEKAR D.

## Massage pour bébés

**Contact, chaleur et douceur**

Editions Vigot, 2002, 96 p.

Ce livre ne contient pas seulement des techniques en ce qui concerne les massages pour bébé. (son auteur, directrice du centre ajurvédique de Munich). Ses auteurs sont tous les deux spécialités de l'Ayurvéda, qui est en Inde l'enseignement sur l'art de vivre mieux et en bonne santé. En Occident on entend de plus en plus parler d'Ayurvéda, alors pour les lecteurs et lectrices de ce livre ce sera soit une complète découverte, ou alors peut-Être des renseignements complémentaires en ce qui concerne le massage pour bébé. Par exemple le massage adapté à la personnalité de votre bébé avec questionnaire ludique qui pourrait vous permettre d'établir plus précisément le type de constitution de votre bébé, Kapha ou bien Pitta ou encore Vata.

Vous trouverez également des recettes d'huiles de massage ainsi que de pâtes végétales à composer vous-même.

Très important aussi le chapitre dédié aux mamans " A mères heureuses bébés joyeux ". Il détaille le massage fait par le partenaire mais aussi d'autres thèmes comme l'allaitement, la santé de la peau, quelques exercices de yoga et quelques conseils ayurvédiques sur l'alimentation.

Pour revenir au titre "Massages pour bébé", ce livre vous montre avec de très belles photos des méthodes détaillées pour masser votre bébé à tous les stades de sa croissance. Ce livre contient également un poster en couleur ou les photos sont accompagnées d'un texte. Alors mon avis, que vous connaissiez l'Ayurvéda ou pas: ce livre est très intéressant car au fond le message autour des bienfaits du massage est très bien passé.

Je vous souhaite des moments de détente et de bonheur pas seulement en le lisant mais surtout en mettant en pratique sur vos enfants, vous-mêmes et votre partenaire(e) ces gestes qui sont un délice pour le corps et l'âme.

IXb.22. Claude-Suzanne Didierjean

## Porter bébé, Avantages et bienfaits

-Jouvenence Editions 2005, 93 p.

En ce qui concerne le portage des bébés et des bambins, beaucoup de crainte et d'hésitation sont de nos jours encore en circulation, p.ex.: Le portage rend-t-il le bébé dépendant de sa mère? En étant beaucoup porté, pourra-t-il devenir un jour autonome ou va-t-il se transformer en tyran capricieux? Quant à sa colonne vertébrale : Le bébé ne doit-il pas être allongé sur le dos pendant de longues heures pour qu'elle devienne bien droite?

Va-t-il un jour apprendre à dormir seul?

Trop puissant sont encore dans l'esprit de certains, les règles impérieuses, édictées dans de nombreux manuels de puériculture, de laisser crier le bébé pour ne pas lui donner la déplorable habitude de l'avoir tout le temps dans les bras.

Quels sont maintenant les bienfaits et les joies du portage pour le bébé, quels sont les avantages pour les jeunes parents? C'est le sujet primordial de ce petit livre français, avec lequel Mme Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau veut faire envie aux jeunes parents de le pratiquer et de leur fournir des arguments de le justifier face à un entourage souvent sceptique, voire critique.

Tout d'abord, les différents types de développement de la progéniture des mammifères sont décrits (tels que: les nidifuges, les nidicoles et les primates) ainsi que les raisons pour lesquelles la biologie du comportement classe l'homme parmi celui des primates « porteurs (ou portés) » actifs. Ensuite elle jette un regard à l'historique du portage et elle constate que, contrairement à nos régions, ailleurs dans le monde le portage n'a jamais disparu. Dans de multiples études réalisées depuis les années cinquante du vingtième siècle, les chercheurs sont d'accord sur l'importance d'un contact corporel étroit entre mère et enfant et les effets positifs sur le comportement d'attachement réciproque ce qui signifie pour le bébé d'être plus sécurisé et pour la mère de pouvoir mieux répondre aux besoins du petit et d'avoir ainsi moins de stress.

Parmi les bienfaits du portage pour le bébé, il y a de multiples effets positifs à énumérer p.ex. sur le développement moteur, la stimulation vestibulaire, le sens du toucher, le développement du langage etc. Quant aux avantages pour les parents: c'est pratique, c'est économique et c'est bien pour la forme.

Ce petit livre se lit facilement et il contient beaucoup d'informations et d'explications intéressantes et parfois surprenantes sur l'art du portage.

Selon l'auteur, les aspects plus pratiques sont abordés dans un autre ouvrage, qui s'appelle « Peau à peau » d'Ingrid van den Peereboom.

IXc.18. SEARS William

## Que faire quand bébé pleure?

**(Ancien titre: Le bébé difficile)**
**(idem Das 24-Stunden-Baby)**

La Leche Ligue, 1985, 194 p.

Tous les nouveaux parents se posent ces questions à un moment ou à un autre; les parents d'un bébé difficile se les postent chaque jour. Si vous utilisez des termes tels que hypersensible, intense, exigeant, imprévisible, distant ou épuisant pour décrire votre bébé, c'est peut-être que vous avez un enfant aux besoins intenses, c'est-à-dire un enfant qui nécessite des doses supplémentaires d'empathie et de patience. Vous aurez donc besoin de soutien et de conseils pratiques que vous trouverez dans ce livre.

IXc.37. ROQUES Nathalie

## Vivre la relation avec son bébé

Chronique Sociale, 2005, 132 S.

Nathalie Roques connaît bien la façon d'élever les bébés telle qu'elle est prépondérante dans notre culture occidentale : biberon, sommeil solitaire et indépendance sacro-sainte, c. à d. maternage distal.

En partant de cette situation, elle nous fait part des expériences qu'elle a faites avec ses sept enfants.

Elle développe de manière détaillée la philosophie de l'allaitement qui permet d'éviter les problèmes courants tels que engorgements, crevasses, etc., tout en y apportant des solutions rapides.

Quant au sommeil, elle part du sommeil solitaire pour en arriver au lit familial qu'en fin de compte toute la famille adore, y compris le papa, même si ce dernier a été réticent au début. Elle explique bien les arguments théoriques en faveur du lit familial et donne de nombreux conseils pratiques, y compris concernant la vie intime du couple.

Elle décrit par ailleurs les avantages du portage de nos bébés et fournit les conseils pratiques essentiels.

Finalement, un chapitre fort important est consacré aux interactions entre la maman qui allaite et son entourage : père, grands-parents, amis, monde médical. Voilà ce qui n'est pas toujours facile, mais Nathalie Roques donne les bons conseils !

Un livre MERVEILLEUX ! 132 pages qui vont droit au but : vous donner envie de pratiquer le maternage proximal.

IXd.1. ANTIER Edwige

## Mon bébé dort bien

Balland/Jacob Duvernet, 1998, 126 p.

Ce livre au titre évocateur est facile à lire avec des chapitres d'une à deux pages bien structurés sur tout ce qu'il faut savoir autour du sommeil de l'enfant. Il réserve beaucoup de place aux besoins du bébé, portage, bercement, contact corps à corps, consolation, tétées longues et fréquentes. Au fond un livre étonnant, écrit par une pédiatre connue, qui tient une chronique régulière sur France Info.

Elle recommande le rooming-in de jour et de nuit car "la nurserie n'est pas un lieu calme. Dans votre chambre il ressent votre présence, votre odeur, votre intimité. Elles lui apportent sécurité et

bien-être tout en vous permettant une meilleure connaissance réciproque".
Elle recommande même le partage du lit en suppliant les mères de se fier à leur coeur et à leur instinct maternel. Pour introduire le bébé à une chambre à lui et à un lit à lui, elle mentionne l'âge de six mois mais propose également l'âge de 4 ans comme seuil, ce qui est un peu contradictoire mais ouvre sûrement la porte aux flexibilités adaptées à toutes les familles. Lorsqu'elle préconise qu'après trois mois il y aura le calme entre 23 heures et 5 heures du matin, je crains que pour certains couples parents-bébés ceci ne soit trop optimiste. L'autrice souligne que c'est la maturation cérébrale qui règle le sommeil et non les interventions ou le dressage des enfants.
Les chapitres voués aux coliques et aux pleurs du soir aident les parents à comprendre ce qui se passe, à modérer leurs attentes et à accompagner leur enfant avec sérénité. Les chapitres sur les rêves, les cauchemars, les rituels, l'influence de la garderie, de la garde-enfant "nounou", sur le sommeil sont très explicatifs. Mais il existe également des petites phrases qui me déplaisent telles que: "Un lit à barreaux pour que le bébé se sente en sécurité" - "Changer les draps du lit chaque jour" ou quelques dissonances et contradictions sur l'accompagnement, la consolation, le bercement, la tétée de nuit, le couchage de nuit, qui alternent avec laisser pleurer et deux pages sur la méthode du Dr.Ferber de Boston.
En France un nombre effrayant de bébés ont déjà fait connaissance avec des sommifères (un petit sirop) selon des études, l'autrice parle d'une façon très claire en déconseillant cette pratique. Le livre se termine en beauté avec un aperçu sur les traditions d'ailleurs. En conclusion, il s'agit d'un livre de poche, qui fournit beaucoup d'informations pour un prix très avantageux.

### IXd.8. SEARS William
## Être parent le jour...et la nuit aussi
**Comment aider votre enfant à dormir**
M.D., Ligue Internationale La Leche, 1992, 190 p.

Les premiers mois, voire les premières années sont souvent difficiles en ce qui concerne le sommeil. Nos petits amours ne nous laissent pas toujours nous reposer et recharger "les batteries" aussi souvent qu'il le faudrait. Résultat: fatigue, énervement, manque de patience, parfois un ton plus élevé que nous le voudrions et pour finir, mauvaise conscience. En ce qui concerne ce thème, il y a deux sortes d'adeptes: ceux qui pensent qu'il faut laisser pleurer le bébé pour ne pas lui donner de mauvaises habitudes ou trop gâter, et ceux qui réfléchissent aux conséquences de ces pleurs et qui disent que lorsqu'un bébé pleure c'est qu'il a quelque chose et qu'il faut répondre à ses besoins, quels qu'ils soient, même si cela implique de dormir avec ses parents.
Ce livre partage et défend très bien la deuxième thèse. Quoi qu'il en soit, que vous soyez de l'un ou de l'autre avis, ou que vous ne sachiez pas encore très bien ce que vous voulez ou voudrez faire, prenez le temps de le lire, aussi bien la maman que le papa. Plutôt vous le lirez, mieux ça sera. Je suis sûre que ce livre répondra à beaucoup de vos questions. Exemples: Où devrait dormir le bébé? Pourquoi les parents sont-ils hésitants? Comment relaxer son bébé? Quels peuvent être les causes des pleurs? Comment l'aider à faire une sieste? Problèmes de sommeil chez les enfants des familles monoparentales - que faire? etc.
Le livre vous donne également des conseils pratiques: comment aider le bébé à s'endormir, les avantages de l'allaitement, le rôle important du père et dans les circonstances particulières, comme les voyages en famille, l'enfant hospitalisé etc. Il peut aider des nouveaux parents à élever leurs enfants dans la joie et dans un meilleur climat de sécurité...
Ces enfants qui, dès leur naissance, auront appris qu'ils peuvent avoir pleinement confiance en leurs parents, les êtres qu'ils chérissent le plus au monde, seront sûrs d'eux-mêmes et feront sans crainte leurs premiers pas dans le monde. Les besoins fondamentaux qui ont été satisfaits au moment où ils se manifestaient, ne harcèleront pas ces enfants durant toute leur vie. Ils seront libres, ils pourront se développer et s'épanouir, ils seront bien dans leur peau. Mieux encore, ils possèderont une précieuse expérience de première main de la vie familiale, qu'ils pourront partager et transmettre à leurs propres enfants.

### IXd.14. DIDIERJEAN-JOUVEAU Claude-Suzanne
## Partager le sommeil de son enfant
Jouvence, 2005, 93 p.

Ce petit livre contient en comprimé beaucoup d'informations utiles sur le sommeil de l'enfant. En sept chapitres il nous présente d'abord la réalité sur le sommeil des bébés avec des sous-chapitres nommés : des attentes irréalistes, pourquoi les réveils nocturnes ? Doit on apprendre à dormir aux enfants ? Cinq chapitres présentent différentes façons de passer une nuit reposante pour tous ensemble (le co-sleeping ou cododo) et donnent toutes les informations utiles. Un chapitre très pratique fournit des réponses basées en partie sur des études scientifiques aux parents et à leur entourage sur toutes sortes de critiques et craintes qu'on peut entendre face au cododo : Vous allez l'étouffer, cela doit gêner votre intimité de couple, c'est un caprice, il faut qu'il prenne son autonomie.
Dans la préface la pédiatre Edwige Antier introduit le livre avec les mots suivants : " Notre culture occidentale érige la séparation précoce en dogme au mépris des besoins du petit de l'homme, qui a une maturité longue à établir. Les bras de ses parents pour s'endormir, leur présence rassurante sont nécessaires pour lui donner cette base affective de sécurité qui lui permet de se remettre de tous les efforts et de toutes les angoisses de la journée. C'est cette réassurance qui permet à ses neurones de se recharger et de le rendre frais et dispo, optimiste et radieux, le lendemain pour la grande vie. Mais on vous culpabilise d'endormir votre enfant près de vous parce que dans notre société les enfants dérangent - même si nous les noyons sous une avalanche de gadgets en plastique. Nous sommes extrêmement pressés qu'ils s'endorment seuls, nous laissant une soirée de détente entre la vie professionnelle et la vie de nuit…. Profitez de cette dépendance des premières années, vous regretterez ce temps lorsqu'à l'adolescence il partira par la porte de la cuisine pendant que vous dormirez ".
Un livre important à lire que nous recommandons vivement.

### Xd.22. SIGOUD-ROUFF Dominique
## Aimé
Actes Sud, 2006, 88 p.

En à peine une centaine de pages, ce petit récit conte l'histoire d'une grossesse qui n'ira pas jusqu'à son terme. On découvre au fil des pages l'attachement, si fort déjà, de la maman pour son bébé encore tout petit, ses questionnements par rapport à son aptitude à être une nouvelle fois maman, ses craintes liées à son âge déjà avancé, ses rapports avec le milieu médical… Dans un style direct, presque télégraphique parfois, l'autrice (la maman) nous livre les émotions qui l'ont habitée durant cette période, nous emportant avec elle jour après jour. L'écriture étant faite sur le ton du récit, avec une grande sobriété et une légèreté du texte, on évite une certaine lourdeur qui peut parfois peser sur ce genre de thèmes. Ici, pas de revendication, pas d'explications, pas de descriptions, juste des mots, des images, des événements et des émotions. Le lecteur est en contact direct avec la maman, ce qui rend le livre touchant, attachant mais aussi bouleversant tant on vit avec l'autrice, page après page.
Ce texte évoque le sujet souvent tabou de la fausse couche, et de celui plus tabou peut-être encore de la diminution de la fécondité avec l'âge. La pré-ménopause se ressent ici dans les propos de la maman qui sent que quelque chose est sur le point de se terminer…
Et pourtant c'est la vie qui parle au travers de ce bébé conçu sans le prévoir, et c'est la vie que cette maman veut voir en lui, en sa venue même de courte durée, la vie qui la fait s'attacher à lui de façon si bouleversante, la vie encore qui lui fait rechercher le sens de cette venue inattendue d'un petit.
Quelques pages, des mots simples pour dire simplement des choses très fortes et trop souvent tues.

" Pour tous ces innombrables absents "…

Xd.23. FOURNIER Jean- Louis

## Où on va, papa ?

Edtiions Stock 2008, 155 p.

Un livre qui raconte la vue d'un père sur la vie avec ses fils ! Un livre qui a eu le Prix Femina 2008 ! Un auteur et humoriste reconnu qui longtemps après leur naissance lève le voile sur ces deux fils « pas comme les autres » pour avouer qu'il n'a pas été un bon père, parce qu'il veut qu'il reste un témoignage, une trace, et pas seulement une photo sur leur carte d'invalidité.

Ceci est un livre qui touche, qui, bien que facile à lire avec des petits chapitres d'une à trois pages, racontant chacun un épisode sur ses fils, un vécu, une réflexion sur eux, qui bouscule le lecteur/la lectrice par sa franchise, son humeur noire, sa dérision. Et bien sûr, également par le fait que des pensées que beaucoup de gens en pareille situation n'auraient même pas osé penser, se voient ici imprimées en noir et blanc. C'est grinçant, dérangeant, parfois plein d'humour et d'amour et en d'autres endroits du récit on ne peut pas suivre l'auteur, on n'accepte pas, on ne comprend pas. Il brise des tabous, face aux handicapés, face aux mines de circonstance et à la compassion bienveillante. Au fil de sa lettre, il retrace certains épisodes de leur vie ensemble, à coups de chapitres très brefs.

« Si un enfant qui naît, c'est un miracle, un enfant handicapé, c'est un miracle à l'envers » (page 18) « Quand je pense que je suis l'auteur de ses jours, des jours terribles qu'il a passés sur terre, …, j'ai envie de lui demander pardon » (page 19) « Mes enfants ne ressemblent à personne. Moi, qui voulais toujours ne pas faire comme les autres, je devrais être content » (page 101) « Mes enfants n'auront jamais un curriculum vitae…..Qu'est ce qu'on pourrait mettre sur leur curriculum vitae ? … Mes enfants n'auront jamais un casier judiciaire. Ils sont innocents. Ils n'ont rien fait de mal… » (page 115)

Sur les blogs et sur beaucoup de pages d'associations de parents d'enfants handicapés l'auteur est félicité pour ce livre : « Mais j'ai aimé ton livre. Il a réveillé en moi des émotions qui n'avaient jamais été ainsi bousculées. Il m'a donné à réfléchir sur des questions que mon inconscient et ma bonne conscience avaient d'un commun accord mis aux abonnés absents. »

Mais finalement une toute autre vue fait surface (en mars 2009) celle de la mère des deux enfants, Agnès Brunet. http://ouonvamaman.monsite.orange.fr/index.jhtml

« Il semble que beaucoup de lecteurs n'aient pas compris que ce livre était un roman, et qu'ils l'aient pris au premier degré, jusque dans ses détails les plus caricaturaux. J'en profiterai pour tenter de rectifier l'image de mes fils. Je ne l'ai pas vécu comme ça. Tout au long de ma vie, j'ai pris le temps nécessaire pour connaître et apprivoiser mes garçons. Je peux vous affirmer que leur existence n'a pas été inutile. Je refuse l'idée désespérante que le passage de Matthieu et de Thomas sur cette terre n'était finalement destiné à rien. À rien d'autre qu'à accabler leur père et à servir de sujet à un livre, aussi excellent soit-il. »

C'est aussi un livre qui, complété par le site de la mère, reflète la vue différente que deux parents peuvent avoir des mêmes enfants. Il illustre comment les parents après un divorce voient leur parentage encore d'avantage sous des angles différents.

Malgré tout cela, c'est un livre à lire, à discuter, à mettre en route des réflexions sur notre vue de la vie des enfants avec ou sans handicap et de leurs parents, un livre qui nous interpelle.

IXe.15. CHOFFAT François Dr.

## Vaccinations: le droit de choisir

Editions Jouvence, 2001, 191 p.

La première partie de ce livre écrit par un médecin homéopathe suisse traite des vaccinations en général et en particulier de l'enthousiasme pour les vaccinations tel qu'il est communiqué lors des études en médecine. Puis l'auteur explique les doutes qui se sont installés lors de sa longue expérience comme médecin de santé publique au Maroc et comme médecin de campagne en Suisse.

Ce livre présente une vaste panoplie d'informations pour soutenir un choix personnalisé des vaccinations: celles à retenir, à refuser ou à relayer à plus tard. L'auteur donne des réponses aux questions qui peuvent se poser autour des vaccinations, et de leurs conséquences. L'ouvrage n'est pas polémique mais largement documenté, il fournit les informations nécessaires pour faire des choix, chacun à sa façon.

La deuxième partie présente séparément les vaccins les plus courants en décrivant d'abord la maladie qu'il faut prévenir, le traitement de cette maladie et le vaccin adéquat. Chacun de ces chapitres se termine après les consignes officielles par une proposition nuancée du Dr. Choffat. Cette deuxième partie discute également la vaccination contre la grippe ou les vaccins pour les voyageurs.

IXh.5. MOLL Ralf / SCHAIN-EMMERICH Ute

## Mon Bébé Bio

Terre Vivante, 2000, 117 p.

Ce petit livre donne un aperçu sur l'alimentation naturelle de la maman et du bébé. Les informations élémentaires sur l'allaitement y sont intégrées, de même que les directives pour la préparation de biberons à la base de lait de jument, lait de chèvre, lait d'amandes ou lait industriel. En plus des conseils diététiques il fournit des informations de base sur les différents aliments et donne des explications concernant l'étiquetage des denrées préparées. Pour l'introduction des solides dans l'alimentation du bébé il fournit des recettes utiles et simples, ainsi qu'un planning de sevrage qui semble assez rigide en fixant des heures de repas et en ne mentionnant nullement que l'allaitement maternel reste possible après le premier anniversaire. La prévention des allergies se retrouve à travers tout le livre avec à la fin un petit chapitre nommé: Allergies et infections des enfants: les infections sont-elles utiles?

# X. Situations spéciales

Xa.1. CHARPAK Nathalie / DE CALUME Zita / HAMEL Annick

## La méthode Kangourou

**Comment les mères des enfants prématurés se substituent aux couveuses**

ESF éditeur Paris, 1996, 110 p.

Ce livre explique les fondements de la méthode kangourou telle qu'elle a été développée à Bogota en Colombie pour permettre aux mères d'enfants prématurés de se substituer aux couveuses en s'inspirant des marsupiaux. Il développe exhaustivement les principes de base, les critères d'éligibilité de l'enfant et de la famille, les différentes étapes à respecter, le déroulement quotidien avec ses soins et ses précautions, l'alimentation et le suivi médical.
Un chapitre est réservé aux avantages de la méthode: bénéfices psycho-affectifs, avantages sociaux et économiques.
La dernière partie du livre sur les différentes méthodes en Europe est un peu décevante, car elle donne l'impression de brader la méthode: "En Europe c'est l'idée du rapprochement mère-enfant qui prédomine, qu'il y ait ou non portage peau à peau. Dans d'autres services, la méthode Kangourou consiste pour l'essentiel à mettre la couveuse ou même le lit du bébé dans la chambre de la mère...." (NdlR: cela s'appelle rooming-in et non méthode Kangourou). Ceci mène bien sûr à une confusion totale, si d'un côté des cliniques qui favorisent le rapprochement mère-enfant avec des enfants stables, une initiative hautement louable, mais restreinte, et les cliniques qui permettent le contact peau à peau avec des enfants ventilés et sous perfusion se déclarent toutes adeptes de la méthode Kangourou.
Le livre préconise que l'allaitement maternel soit favorisé mais là aussi en Europe et plus particulièrement en France "certains préfèrent ne pas influencer le choix des mères: Je ne suis pas très sûre qu'après un accouchement à 32 semaines, il soit très légitime de les forcer dans l'intérêt du bébé". Ici il y a confusion entre libre choix et choix informé et soutien de l'allaitement maternel.
Décevant est aussi qu'un livre qui se veut de donner une perspective européenne, ne souffle mot des bonnes pratiques en Allemagne (notamment Heidelberg) et en Autriche, qui vont nettement plus loin que ce qui est mis en pratique en France. Les services de néonatologie du Dr. R. de Leeuw à Amsterdam et du Dr. Acolet à Londres mériteraient une plus grande place dans ce livre, car ils semblent être très avancés dans leur pratique.
Il s'agit d'un livre intéressant, car il donne vraiment tous les renseignements sur les fondements de la méthode, mais reste malheureusement vague sur la mise en pratique et sa définition en Europe.

Xa.2. LOUX Françoise

## Une si longue naissance

Ed. Stock, 1983, 244p.

Le livre est écrit par une mère d'un enfant né prématurement, la mère est ethnologue. Elle décrit la longue hospitalisation de son enfant, les unités de soins intensifs, les machines, ses sentiments, ses espoirs.

Xa.8. BOULÉTREAU Aline

## Un enfant né très prématurément

**Tu vivras!**

L'Harmattan, 1999, 140 p.

Ce livre publié en 1999 raconte le vécu d'une maman d'un bébé qui naît à 6 mois de grossesse. Ce récit très bouleversant sur le vécu durant l'hospitalisation en service de prématurés bien qu'il date de 1984 n'a rien perdu de son actualité. Comme anoncé dans la préface, beaucoup de services de néonatalogie se sont humanisés depuis et certaines séparations ne sont plus si strictes. Mais dans les émotions et la détresse ressenties beaucoup de parents peuvent se reconnaître. Ce qui est impressionant sont toutes les reflexions sur les mots, la communication avec le bébé, mais aussi la communication entre les professionnels de santé et les parents ou entre les professionnels et le prématuré. Ceci est en fait un livre également valable pour les professionnels pour avoir une vue externe sur leur routine et leur aider à questionner leur quotidien vu sous cet angle différent.

Xb.3. KERKHOFF GROMADA Karen

## Jumeaux: Allaitement et maternage

Ligue International La Leche, 1992, 132 p.

L'autrice, elle-même mère de jumeaux, parle d'une façon très réaliste de la vie avec deux bébés. Bien sûr, elle donne des conseils pratiques sur l'allaitement de jumeaux et comment en éviter les problèmes. Mais plus encore, elle aborde des sujets tels que l'hospitalisation d'un ou des deux bébés ou encore de la mère, la mise en valeur de l'individualité des jumeaux, les travaux ménagers, la préparation des repas, les sorties... Elle n'oublie pas non plus de parler des autres frères et soeurs plus vieux et de la vie de couple.
La lecture de ce livre sera, pour de futurs parents de jumeaux, une bonne source d'information ainsi qu'un bon stimulant lorsque viendront des moments plus stressants inévitables dans toute vie de famille de jumeaux.

Xd.8. FRYDMAN René / FLIS-TRÈVES Muriel

## Mourir avant de n'être?

Editions Odile Jacob, 1997, 190 p.

En près de deux cents pages, les auteurs présentent une compilation d'articles écrits par de nombreux professionnels de disciplines diverses, réunis à l'occasion d'un colloque tenu en 1996.
Médecins, sages-femmes, psychanalystes, anthropologues et philosophes se sont interrogés sur leur rôle face à la mort périnatale et la façon d'accompagner les familles. Ils nous font part, chacun en quelques pages, du résultat de leurs réflexions, ainsi que de leur vécu dans des situations de deuil.
Si certains articles peuvent paraître moins accessibles, la plupart apportent une information claire, humaine, parfois touchante.
Ce livre présentant les différents points de vue de spécialistes sur la question, il est avant tout destiné aux professionnels de la naissance, confrontés régulièrement à la mort in utero, et désireux de trouver des éclaircissements à ce sujet.
Certains articles pourront cependant intéresser des parents concernés. Ils pourront en outre approcher de plus près la façon dont sont vécus ces moments par les professionnels.

Xd.12. HUMBLET- VIEUJANT Françoise

## La rivière du silence

**Réflexions sur la mort et la vie**

Artel Collection Reflet, 1993, 152 p.

Pour toutes les personnes confrontées avec la mort, parents, éducateurs, infirmières, assistants sociaux, une approche toute en sensibilité des thèmes de la peur, de la séparation, de la souffrance, de l'au - delà...

Xd.22. SIGOUD-ROUFF Dominique

## Aimé

Actes Sud, 2006, 88 p.

En à peine une centaine de pages, ce petit récit conte l'histoire d'une grossesse qui n'ira pas jusqu'à son terme. On découvre au fil des pages l'attachement, si fort déjà, de la maman pour son bébé encore tout petit, ses questionnements par rapport à son aptitude à être une nouvelle fois maman, ses craintes liées à son âge déjà avancé, ses rapports avec le milieu médical… Dans un style direct, presque télégraphique parfois, l'autrice (la maman) nous livre les émotions qui l'ont habitée durant cette période, nous emportant avec elle jour après jour. L'écriture étant faite sur le ton du récit, avec une grande sobriété et une légèreté du texte, on évite une certaine lourdeur qui peut parfois peser sur ce genre de thèmes. Ici, pas de revendication, pas d'explications, pas de descriptions, juste des mots, des images, des événements et des émotions. Le lecteur est en contact direct avec la maman, ce qui rend le livre touchant, attachant mais aussi bouleversant tant on vit avec l'autrice, page après page.

Ce texte évoque le sujet souvent tabou de la fausse couche, et de celui plus tabou peut-être encore de la diminution de la fécondité avec l'âge. La pré-ménopause se ressent ici dans les propos de la maman qui sent que quelque chose est sur le point de se terminer…
Et pourtant c'est la vie qui parle au travers de ce bébé conçu sans le prévoir, et c'est la vie que cette maman veut voir en lui, en sa venue même de courte durée, la vie qui la fait s'attacher à lui de façon si bouleversante, la vie encore qui lui fait rechercher le sens de cette venue inattendue d'un petit.
Quelques pages, des mots simples pour dire simplement des choses très fortes et trop souvent tues.
" Pour tous ces innombrables absents "…

Xd.23. FOURNIER Jean- Louis

## Où on va, papa ?

Edtiions Stock 2008, 155 p.

Un livre qui raconte la vue d'un père sur la vie avec ses fils ! Un livre qui a eu le Prix Femina 2008 ! Un auteur et humoriste reconnu qui longtemps après leur naissance lève le voile sur ces deux fils « pas comme les autres » pour avouer qu'il n'a pas été un bon père, parce qu'il veut qu'il reste un témoignage, une trace, et pas seulement une photo sur leur carte d'invalidité.
Ceci est un livre qui touche, qui, bien que facile à lire avec des petits chapitres d'une à trois pages, racontant chacun un épisode sur ses fils, un vécu, une réflexion sur eux, qui bouscule le lecteur/la lectrice par sa franchise, son humeur noire, sa dérision. Et bien sûr, également par le fait que des pensées que beaucoup de gens en pareille situation n'auraient même pas osé penser, se voient ici imprimées en noir et blanc. C'est grinçant, dérangeant, parfois plein d'humour et d'amour et en d'autres endroits du récit on ne peut pas suivre l'auteur, on n'accepte pas, on ne comprend pas. Il brise des tabous, face aux handicapés, face aux mines de circonstance et à la compassion bienveillante. Au fil de sa lettre, il retrace certains épisodes de leur vie ensemble, à coups de chapitres très brefs.
« Si un enfant qui naît, c'est un miracle, un enfant handicapé, c'est un miracle à l'envers » (page 18) « Quand je pense que je suis l'auteur de ses jours, des jours terribles qu'il a passés sur terre, …, j'ai envie de lui demander pardon » (page 19) « Mes enfants ne ressemblent à personne. Moi, qui voulais toujours ne pas faire comme les autres, je devrais être content » (page 101) « Mes enfants n'auront jamais un curriculum vitae…..Qu'est ce qu'on pourrait mettre sur leur curriculum vitae ? … Mes enfants n'auront jamais un casier judiciaire. Ils sont innocents. Ils n'ont rien fait de mal… » (page 115)
Sur les blogs et sur beaucoup de pages d'associations de parents d'enfants handicapés l'auteur est félicité pour ce livre : « Mais j'ai aimé ton livre. Il a réveillé en moi des émotions qui n'avaient jamais été ainsi bousculées. Il m'a donné à réfléchir sur des questions que mon inconscient et ma bonne conscience avaient d'un commun accord mis aux abonnés absents. »
Mais finalement une toute autre vue fait surface (en mars 2009) celle de la mère des deux enfants, Agnès Brunet. http://ouonvamaman.monsite.orange.fr/index.jhtml
« Il semble que beaucoup de lecteurs n'aient pas compris que ce livre était un roman, et qu'ils l'aient pris au premier degré, jusque dans ses détails les plus caricaturaux. J'en profiterai pour tenter de rectifier l'image de mes fils. Je ne l'ai pas vécu comme ça. Tout au long de ma vie, j'ai pris le temps nécessaire pour connaître et apprivoiser mes garçons. Je peux vous affirmer que leur existence n'a pas été inutile. Je refuse l'idée désespérante que le passage de Matthieu et de Thomas sur cette terre n'était finalement destiné à rien. À rien d'autre qu'à accabler leur père et à servir de sujet à un livre, aussi excellent soit-il. »
C'est aussi un livre qui, complété par le site de la mère, reflète la vue différente que deux parents peuvent avoir des mêmes enfants. Il illustre comment les parents après un divorce voient leur parentage encore d'avantage sous des angles différents.
Malgré tout cela, c'est un livre à lire, à discuter, à mettre en route des réflexions sur notre vue de la vie des enfants avec ou sans handicap et de leurs parents, un livre qui nous interpelle.

# XI. Approche critique

XI.14. BOUTTIER-GUÉRIVE Gaëlle / THOUVENOT Thierry

## Planète attitude

### Les gestes écologiques au quotidien

Editions du Seuil, 2004, 136 p.

Ce livre, édité par le WWF, est une bonne introduction à un comportement moins polluant. Il propose un large choix de gestes écologiques au quotidien pour préserver notre environnement et vivre dans les limites des capacités de la planète. Ce livre de 136 pages comporte les rubriques suivantes: appareils électriques et électroménagers, les énergies renouvelables, les déchets, les produits d'entretien, l'eau, les toxiques cachés, le bâtiment et les vêtements, les transports, l'alimentation, le bureau, l'école, le jardin et les vacances. Avec le nombre de pages disponibles et la mise en page aérée, c'est évident que chaque thème ne peut pas être développé à fond. Les références et les adresses en fin de chapitre fournissent les informations nécessaires pour ceux qui veulent approfondir l'un ou l'autre sujet. Un livre à lire et à mettre en pratique par tous les parents, car:
"Nous n'héritons pas de la Terre de nos ancêtres, nous l'empruntons à nos enfants".
J'ai été frappée par le fait que ce livre attribue la présente citation à Antoine de Saint-Exupéry, une citation qui dans d'autres pays est attribuée aux Indiens de l'Amérique.

# XII. Livres d'Enfants

XIIa.7. STEINER Claude

## Le conte chaud et doux des chaudoudoux

InterEditions, 1999

Un conte plein d'amour, tendresse, force, gentillesse et volonté.
Tout commence à la naissance où chaque bébé recevait un sac plein de chadoudoux qui apportaient chaleur et douceur à ceux qui les touchaient. Ces chaudoudoux étaient gratuits, tout le monde les échangeait, la possession ou tout simplement le toucher d'un d'eux leur apportait tout simplement le bien - être, la vie. Mais toute cette harmonie est à un moment dérangée par la méchante sorcière Belzépha qui ne voulait plus qu'il existe des chaudoudoux pour que les gens viennent acheter ses potions et ses philtres magiques. Mais rassurez - vous Julie Doudoux sauvera la situation mais on ne vous dira pas comment. Laissez-vous tout simplement vous réchauffer par ces chaudoudoux en racontant cette histoire à vos enfants.
Belle histoire, beaux dessins tristonés, parfois dûs à la froideur de Belzépha mais l'amour et les belles couleurs l'emportent.

XIIa.10. GIREL Rascal et Stéphane

## Blanche Dune

Editions Pastel, 1998, 29 p.

Tanguy est un petit garçon de six ans, peut-être sept tout au plus. Ses parents ont loué une maison pour l'été au bord de la mer et là, Tanguy devient "Pirate". C'est ainsi que l'appelle le capitaine, un vieux marin. Durant toutes les vacances, Tanguy passe de longs moments avec ce monsieur qui ressemble un peu à un grand-père. Le capitaine va répondre au fil des jours aux mille questions de Tanguy, toutes ces questions qu'un enfant se pose à cet âge pour comprendre le monde qui l'entoure: l'origine de la vie, la mort, la guerre, l'amour...Tanguy va apprendre beaucoup de choses avec son ami, mais il recevra de lui un cadeau plus grand encore...

XIIa.14. COUSINS Lucy

## Bonne nuit Mimi

Albin Michel Jeunesse 2006

Mimi, la petite souris, a beaucoup joué dehors avec ses copains, le soleil se couche et la lune apparaît. Le monde va se coucher. C'est l'heure d'aller au lit. Mimi chante une chanson à Panda. Lune et étoiles veillent sur Mimi. Un petit livre très simple sur " aller au lit ". Ce n'est qu'à la relecture que j'ai été frappée par l'absence d'un adulte qui accompagne se passage de la journée active au sommeil nocturne.

XIIb.2. BAUER Jutta / BOIE Kirsten

## Mauvaise journée

Beltz Verlag, 1994, 36 p.

Ce livre très bien illustré raconte l'histoire d'une journée de Julien où tout va mal du matin au soir mais qui finit par bien se terminer grâce à l'écoute et l'attention de son père. L'histoire illustre la réelle vie d'une famille par moment stressée surtout quand le bébé, petit frère de Julien, n'a pas dormi de la nuit .... Belle histoire en 36 pages à raconter aux enfants à partir de 3 à 4 ans.

XIIb.4. BOUR Danièle

## Petit Ours Brun et le Bébé

Bayard Editions - Pomme d'Api, 1998

Livre cartoné, ideal pour les tout petits. Histoire simple, courte mais tendre d'un petit Ourson qui reçoit chez lui la visite d'une amie de sa maman avec son petit bébé. A raconter aux petits de 1 à 4 ans.

XIIb.7. COLE Babette

## Le dé-mariage

Seuil et Jeunesse, 1997

Ce livre d'images traite de la séparation des parents. Démetrius et Clara ont des parents qui ne sont jamais d'accord sur rien. Les mauvais sentiments qu'ils éprouvent l'un pour l'autre les ont rendus de plus en plus laids.
Les sentiments des enfants à la recherche d'une solution ont l'idée de dé-marier leurs parents. En cadeau de dé-mariage les enfants démolissent la maison familiale et construisent deux maisons une pour le père et une pour la mère. Ce livre avec sa façon de plaisanter joue sur les moments comiques dune guerre conjugale.
Le fait que les enfants jouent un rôle actif a sûrement un effet thérapeutique pour les enfants. Bien qu'il s'agit d'un livre d'images la présentation du thème s'adresse plutôt aux enfants plus grands. Les petits enfants peuvent se retrouver déstabilisés et insécurisés par une telle approche.

XIIb.9. DOLTO-TOLITCH Dr. Chatherine

## Les parents se séparent

Gallimard Jeunesse, 1999

Un petit livre d'images qui explique la situation avec des mots simples et laisse place aux sentiments des enfants. Il souligne clairement «Ce n'est jamais vraiment à cause des enfants que les parents se disputent , mais parce qu'il n'y a plus assez d'amour entre eux» et «On a le droit de se sentir bien partout et avoir de la place pour tout le monde dans notre coeur, ceux d'avant la séparation et ceux que l'on rencontre après». L'éditeur le situe pour les 1 à 3 ans, mais il peut bien convenir pour les plus grands. (grâce avant tout à son texte clair, qui aide à mettre des situations au clair vis-à-vis des enfants).

XIIb.15. HANSSON Gunilla

## Claire et Paul

Ravensburger Buchverlag, 1993

Claire est la grande soeur qui aime surveiller, s'occuper et jouer avec son petit frère. Histoire courte mais tendre en dix pages cartonnées à raconter aux tout petits, surtout à ceux qui ont un petit frère ou une petite soeur.

XIIb.22. NILSSON Lennart / KITZINGER Sheila

## Tu vas naître

Seuil 1986, 64 p.

Présenté dans un format bande dessinée, ce très beau livre nous présente le déroulement de la grossesse et de la naissance vus du point de vue du foetus. Grâce aux progrès techniques et aux connaissances en psychologie pré-natale, nous avons aujourd'hui accès à ce monde que nous avons tous oublié.
Richement illustrés des très belles photographies de Lennart Nilsson, les textes de Sheila Kitzinger sont écrits à la deuxième personne, utilisant des mots simples mais toujours justes, ce qui en fait un remarquable livre à lire à un enfant pour lui raconter "comment c'était avant, dans le ventre de maman".
La beauté des images et la clarté des textes raviront également les adultes qui, comme leurs enfants, se laisseront emporter par le récit de cette formidable aventure qu'est le début de la vie.

XIIb.24. RUFFAUD Charlotte / FRANCOU Anne

## Le bébé

Bayard Jeunesse 2000, 36 p.

Les premières vingt-six pages alternent un côté texte et un côté photo. Ces photos sont réelles et impressionnantes, elles démontrent tout d'abord le chemin des spermatozoïdes, l'œuf fécondé et ensuite le développement de l'embryon jusqu'à la naissance. Les huit dernières pages présentent un résumé en dessin de toutes les explications et phases qui vont de l'acte sexuel à la naissance. La plupart des questions que les enfants peuvent se poser sont présentes par exemple: Comment fait-on les bébés? Comment un œuf devient-il un bébé? Comment se nourrit le bébé? Est-ce qu'il voit et entend? Que fait le bébé toute la journée (dans le ventre de sa mère)? Et finalement comment se passe la naissance? Un très beau livre à lire à vos enfants à l'âge où ils commencent à poser des questions sur et autour des bébés.
Un livre plein de force et d'émotion, à lire ensemble.

XIIb.33. JOOS Pascal et Louis

## C’est un papa

Editions Pastel, 2001

C’est l’histoire d’un papa, un papa ours. C’est un papa qui vit seul, il s’est séparé de sa femme et ses enfants sont restés vivre avec elle. C’est vendredi et papa ours est heureux: tout à l’heure, ses enfants seront là pour le week-end. C’est une très belle histoire entre un papa et ses enfants, un très beau livre pour parler aux enfants de la séparation. Les dessins superbes et les textes très beaux nous plongent dans une ambiance chaude et joyeuse: deux jours entre un papa ours et ses petits.

XIIb.34. CROWTHER Kitty

## Scritch scratch dip clapote!

Editions Pastel 2002

Le soir tombe sur l’étang et Jérôme la petite grenouille a peur, comme chaque soir. Il réclame une histoire, des bisous et des câlins pour retarder le plus possible le moment où il sera tout seul avec cette peur: qui fait “scritch scratch dip clapote” sous son lit? Ce livre relate très bien comment un petit enfant vit l’arrivée de la nuit lorsque quelque chose lui fait peur. Plusieurs pages sont consacrées aux rituels dont Jérôme a besoin avant de se coucher, plusieurs pages encore nous montrent la détresse de Jérôme de manière très juste et très touchante. Les maneuvres répétées du papa grenouille ne parviendront pas à apaiser le petit garçon qui finira dans le lit de ses parents. Cette situation deviendra assez désagréable et débouchera sur une solution: aller voir qui fait “scritch scratch dip clapote”.Suite à cela, le petit garçon grenouille, très touchant dans ce livre, n’aura plus peur. C’est une très belle histoire pour parler de tous ces petits bruits qui font peur la nuit et, de manière générale, de la peur de la nuit chez l’enfant.

XIIb.37. EXLEY Helen

## A mon cher papa

Ed Exley, 2001

Ce tout petit livre est un recueil de textes et de dessins que des enfants de 5 à 12 ans envoient à leur papa. Tantôt de manière drôle, réaliste, souvent attendrissante, les enfants disent à leur papa pourquoi ils les aiment, pourquoi ils sont importants à leur coeur. Qui mieux que les enfants pouvaient dire ce que c’est un papa, décrire son importance, souligner ce qu’il peut apporter à son enfant. Lisez ces pages, vous aurez des réponses à ces questions, des réponses évidentes et fortes, donc essentielles. On excusera des propos presque exclusivement positifs à l’égard des papas, le but étant ici de souligner ce qui plaît chez eux. Voici deux passages choisis parmi tant d’autres: “Je t’aime surtout quand tu es un grand tout doux” , “Un papa nous dit de ne pas avoir peur, et que les ours aux cheveux verts ça n’existe pas.”

XII.b.38. AERSTEN Kristien

## La reine des Bisous

Editions Pastel, 2002 - Pour les enfants de 5 à 7 ans

Une petite princesse demande à sa maman, la reine, de lui faire quelques bisous. Mais une reine n'a pas le temps, elle a beaucoup de travail. La maman reine propose alors à la petite fille de partir à la recherche de la reine des bisous… Dans son petit avion, la princesse part alors à la découverte d'un pays aux couleurs et aux habitants magiques. Elle rencontrera plusieurs femmes, plusieurs reines, qui lui offriront toutes amitié et cadeaux, mais elle ne trouvera pas la reine des bisous. La seule et vraie reine des bisous, sa maman, elle la retrouvera à la fin du livre, après une longue journée où la petite fille aura pu découvrir qu'il existe d'autres reines qui apportent beaucoup de choses intéressantes, et où la maman aura pu ressentir le lien très fort qu'elle entretient avec sa fille, et l'envie de la serrer dans ses bras et de lui donner des bisous. Toutes deux, elles auront le plaisir de se retrouver à la fin de cette journée, dans des retrouvailles chaleureuses et touchantes. Un livre très agréable et très coloré qui devrait plaire aux petites filles et à leur maman.

XIIb.39. ENGELBERT Jean-Luc

## 36 papas

Editions Pastel, 2002

Pour les enfants de 5 à 7 ans
Aujourd'hui, Lola est seule avec son papa. "On va bien s'amuser" dit-elle. Mais son papa n'a pas envie de jouer. Déçue, Lola monte dans la bibliothèque. Dans un coin de la pièce, elle trouve un vieux coffre en bois. Elle l'ouvre et en retire un drôle de livre, un livre de magie. A l'aide d'une baguette magique, elle fait apparaître un, deux, trois, puis des dizaines de papas qui vont combler tous ses désirs…jusqu'à la saturation…
Ce petit livre aux dessins simples et aux textes très courts et faciles à lire nous parle de la déception de l'enfant face à un parent qui ne répond pas tout à fait à ses attentes. Souvent, l'enfant est en colère contre ce parent " pas gentil " et s'invente alors un autre papa, une autre maman, qui dirait toujours oui, qui ferait toujours ce que l'enfant désire, qui jouerait avec lui chaque fois qu'il veut. Mais petit à petit, et c'est ce que nous montre le livre, la petite Lola se rend compte qu'il vaut mieux un seul parent bien réel, même s'il n'est pas toujours disponible, que 36 parents qui sont finalement très encombrants. Cela devient même très ennuyeux d'avoir tout ce que l'on veut.
Un très beau petit livre très accessible et très agréable.

XIIb.46. NORAC Carl

## Mon papa est un géant

Bayard Jeunesse, 2004

" Quand mon papa éternue, c'est comme une tempête. Quand il joue au football, il shoote jusqu'à la lune. Quand j'ai peur il me prend dans ses bras et il me fait un gros câlin… "
Dans cet album grand format, très grand même pour les petites mains des trois à six ans, un petit garçon nous présente son papa qui lui apparaît comme un géant. A chaque page, il nous dit comme il est impressionné par ce papa géant. Il se sent en sécurité avec lui et fier quand son papa l'appelle " mon grand ".
La façon dont ce petit garçon voit son papa, " tout en grand ", est très bien illustrée par Ingrid Godon : on se sent à la place de l'enfant et on retrouve au fil des pages un sentiment ancien mais connu d'être en présence de quelqu'un qui nous paraît très grand, très fort…L'illustratrice exprime également avec finesse et efficacité, en quelques traits, ce qu'il y a dans le regard de l'enfant pour son papa. Ce qu'il y a dans ce regard est émouvant et le lecteur est emporté dans le sillage de ce papa géant jusqu'à l'émotion très forte de la dernière page. Cet album est frais, tendre, plein de vie, touchant et il fait du bien !

XIIb.47. ALLAN Nicholas

## Le parcours de Paulo

Editions Kaléidoscpope, 2004

Avec beaucoup d'humour et l'imagination d'un enfant, ce livre nous raconte l'histoire d'un petit spermatozoïde, Paulo, qui se prépare pour un grand jour: la " Grande Course de Natation "
On découvre au fil des pages où il vit, comment se passe la vie de ces petits êtres étranges et amusants, et surtout quel est leur but, leur unique projet : la course vers un trésor qu'un seul pourra atteindre. On suit ensuite cette course avec Paulo qui sera l'heureux vainqueur, puis on assiste à ce qui se passe après cette victoire…On ne sait alors où est passé Paulo, et l'auteur laisse heureusement planer le suspense. Mais l'attachement suscité envers le petit héros par les premières pages nous fait imaginer que dans le bébé qui est né de cette rencontre, il reste quelque part un petit peu de Paulo…
Le ton léger et humoristique et l'imaginaire débordant de l'auteur fait que la lecture de ce livre est fluide, agréable et sympathique. Son approche de ce sujet pourtant fortement scientifique permettra je pense aux parents d'aborder avec leurs enfants les thèmes de la

reproduction en général et la fécondité masculine en particulier avec beaucoup de facilité. J'ai en outre apprécié la façon dont l'auteur ébauche le développement du fœtus, de manière simple et imagée, et pose ensuite cette question de savoir où est passé Paulo ? Il y répondra de façon très symbolique, dans un langage que les enfants entendront, en abordant la question de la transmission et de l'hérédité…
Un livre très original à lire avec papa et/ou maman.

XIIb.48. BLOCH Serge
## Sam et son papa
Bayard éditions, 1998

Dans ce livre de quarante pages environ, Sam nous raconte sa vie, la vie de sa famille et plus particulièrement sa vie avec son papa, " son gros papa " comme il dit affectueusement. Chaque page illustre une sorte de tableau, une scène de cette vie d'enfant : la vie de famille, la maison, les promenades en ville, les vacances, les jeux, les histoires, la nuit… Tout cela est raconté par le petit Sam sur un ton très humoristique et vivant. Le lecteur est emporté dans le rythme dynamique d'un garçon plein de vie comme on peut l'être à son âge. Le papa est très bien représenté, proche de son petit garçon comme peuvent l'être les pères d'aujourd'hui, présent dans la maison mais avec une certaine distance bienveillante qui le rend très réaliste. Cela semble très bien plaire à Sam qui clôture le livre en disant : " Quand je serai grand, je serai papa ! " L'histoire est simple et les textes courts, ce qui en fait un livre très intéressant pour les enfants apprenant à lire, le ton drôle agrémentant la lecture.

XIIc.3. BERTRON Agnès / THEINHARD Volker
## Une maman comme le vent
Actes Sud Junior 2000

Louis et Lucas sont de bons copains (ils sont dessinés en petits lapins). La mère de Lucas qui était très malade vient de mourir, ceci touche aussi Louis, ce qui l'empêche de suivre sa journée d'école. Le soir dans son lit sa maman parle avec lui de son chagrin. Après ces mots-qui-font-du-bien de la part de sa maman il décide d'en avoir aussi pour son copain dans les prochains jours. Les pages suivantes présentent les problèmes que Louis rencontre pour trouver le moment pour dire ces mots-qui-font-du-bien. A la fin il sait adoucir le chagrin de Lucas et conserver leur amitié et leur complicité.

XIIc.4. CASTOR Père
## A l'hôpital
Flammarion 2001

Un livre plein d'images sans texte qui nous fait suivre l'admission en urgence d'une petite fille avec un bras cassé son hospitalisation et les traitements qu'elle suit; radiologie, anesthésie, salle d'opération, salle de réveil. Comme il s'agit d'images avec beaucoup de détails à découvrir sur la vie à l'hôpital, il convient très bien pour parler de l'hôpital en préparant toute éventualité ou pour discuter des situations vécues qu'il faut encore intégrer. Il est publié en collaboration avec l'association sparadrop qui gère un centre national de ressources sur l'enfant à l'hôpital.

XIIc.21. VARLEY Susan
## Au revoir Blaireau
Gallimard 1984

Un matin, les amis de Blaireau se rassemblent devant sa porte. Ils s'inquiètent parce que leur vieil ami n'est pas sorti pour leur dire bonjour comme d'habitude.

XIIc.24. GIREL Kent et Stéphane
## Le papa de Jonas
Edétions de Rouergue, 2004

Jonas habite dans les îles, loin d'ici, avec son papa et sa maman. Un jour, le papa de Jonas invite sa famille à prendre l'avion pour aller voir la neige, loin de leur île. Ce sera leur dernier voyage ensemble. Le papa décèdera une nuit de neige. Jonas et sa maman rentreront seuls dans leur île.
En quelques pages joliment illustrées, en quelques phrases teintées d'une poésie forte de sens et même d'une pincée d'humour parfois, ce livre dit avec beaucoup de délicatesse et de sobriété la perte d'un papa. On lit entre les lignes ce que vivent de l'intérieur Jonas et sa maman : la tristesse, la vie sans l'autre, le poids que le souvenir de ce papa prend dans la vie de Jonas et de sa maman, le temps pour faire le deuil, et aussi la guérison du cœur, l'acceptation de la perte et enfin la réouverture du cœur pour la vie, pour un autre, pour aimer à nouveau. Je trouve très touchante la façon dont ce processus de deuil est relaté, en quelques phrases, en quelques dessins, du point de vue de la maman d'une part et également du petit garçon chez lequel on ressent très finement cette attitude caractéristique des jeunes enfants confrontés à la mort : une certaine incompréhension et une distance par rapport aux événements côtoie le sentiment de tristesse et de manque dans l'absence. Tout aussi touchante est la façon dont sont diffusés les sentiments du papa qui se sait condamné et l'explication de la maman à son petit de ce que représente l'amour entre deux adultes. C'est très juste, très délicat, très touchant. Je suis toujours impressionné par le contenu impressionnant que certains auteurs pour enfant parviennent à transmettre par le dessin et quelques lignes, et plus encore lorsque cela est fait dans la simplicité et la discrétion qui sied à ce thème notamment. Un seul petit bémol, l'un ou l'autre mot pourrait être difficilement compréhensibles par des enfants de cet âge. A part ce détail, ce livre est une vraie réussite! A lire et à relire.

# XIV. English Books

**XIV. English Books ..... 191**

I.Pregnancy ..... 192

II.Pregnancy, childbirth and living with baby ..... 193

III.Birth and cesarian ..... 194

IV.Follow-up after childbirth, postnatal exercises and reorientation ..... 195

V.Breastfeeding ..... 196

VII.Father ..... 197

VIII.Partnership and family ..... 197

IX.Children ..... 198

X.Special situations ..... 200

XI.Books on ecology ..... 201

XV.Scientific books related to pregnancy, birth and breastfeeding ..... 202

# I. Pregnancy

Ic.4. BALASKAS Janet

## Easy Exercises for Pregnancy

F. Lincoln, 1997, 95 p.

A programme of gentle exercises to encourage a relaxed and healthy pregnancy, improve posture and relieve discomfort, and to reduce tiredness and stress while preparing for birth and motherhood.

Ic.6. BALASKAS Janet

## New Natural Pregnancy

Gaia Books Limited, 1998, 95 p.

This book helps expectant mothers to enjoy the experience of pregnancy. It also enables women to take responsibility for their own health - and that of the baby - at a time when a healthy lifestyle and natural healthcare will enhance the development of their baby and the wellbeing of both mother and child.
It is a clear and practical guide to self-help treatments for the common physical and emotional ailments that may arise. Janet Balaskas offers further advice on osteopathy, reflexology, acupuncture, shiatsu, herbalism, homeopahty, Bach flower remedies, hypnotherapy and counselling in pregnancy.

Ic.9. BALASKAS Janet

## Preparing for birth with Yoga

Element Books Limited, 1999, 224 p.

Yoga is a deeply effective exercise system for the months of pregnancy, childbirth and beyond.
Beautifully illustrated throughout, this inspiring book is the most comprehensive and practical handbook ever written on the use of yoga in pregnancy. The book explains:
* Why we need yoga in pregnancy and how it can prepare us effectively for giving birth
* How the force of gravity influences our bodies beneficially during pregnancy and birth
* Gentle and safe easy-to-follow yoga exercises graded for the beginner as well as the more advanced practitioner
* How yoga can relieve stress, strengthen the body and help it to become more supple
Completely unstrenuous, it can provide the key to a relaxed and enjoyable pregnancy, activating the energy that empowers us to give birth to a new life.
Janet Balaskas is the founder of the Active Birth Movement. She has an international reputation for her work as a childbirth educator and activist and is the author of numerous books. She has developed this system of yoga over the last fifteen years. Yoga inspires the pregnant woman to be in touch with herself. The practice of awareness of her breath, body, mind and feelings enables her to stay in harmony with her child throughout pregnancy and gives her the confidence to follow her instincts while giving birth and as a mother.

Ic.15. DALE Barbara / ROEBER Johanna

## The pregnancy exercise book

Pantheon Books, 1982,129 p.

It is a book with gentle effective exercises designed to make pregnancy more comfortable and labor and delivery less painful with exercises to keep fit during pregnancy, prepare for childbirth, and get back in shape after delivery.

Ic.19. KITZINGER Sheila

## Pregnancy day-by-day

Dorling Kinderley: Aug, 1990, 126 S.

A unique combination of practical advice and personal record. An accessible and informative guide to care during pregnancy. Your own personal diary of your pregnancy. Features special photographs of women at every stage of pregnancy, with illustrations of the baby and Lennart Nilsson's amazing photographs of the developing fetus.

Ic.33. EISENBERG Arlene, MURKOFF Heidi E., HATHAWAY Sandee E., B.S.N.

## What to expect when you're expecting

Angus & Robertson 1997, 423 pages

This Australian book is a pregnancy guide in a comprehensive month-by-month format from the planning stage through to returning home with your baby.
It contains complete information on choosing a caregiver for your baby, prenatal diagnosis, exercise, childbirth options, second pregnancies, having a caesarean, and practical tips on coping with common and not-so-common symptoms.

Id.10. VERNY Thomas, Dr./ KELLY John

## The Secret Life of the Unborn Child

**A remarkable and controversial look at life before birth**

Warner Books, London 1999, 240 p.

This book presents for the first time the challenging results of two decades of painstaking international research into the earliest stages of life. Dr Verny's evidence of intelligent life in the womb is overwhelming. The new knowledge gives both mothers and fathers an unparralleded opportunity to help their unborn children. Now they can contribute actively - before and during birth - to giving their child happyness and security for the rest of his or her life.

# II. Pregnancy, childbirth and living with baby

II.12. KITZINGER Sheila

## The new pregnancy and childbirth

Penguin Books, 1997, 431 p.

This new edition of Sheila Kitzinger's classic guide to pregnancy, labour and early parenthood has been fully revised and expanded to take account of the latest medical developments as well as changes in women's attitudes and lifestyles.
It is a complete, up-to-date manual of physical and emotional preparation for expectant parents it covers the following topics: - Conception - First signs of pregnancy - Screening tests: What are they? Should you have them? - Importance of diet and lifestyle in pregnancy - Pregnancy and the single mother - Giving birth at home - Latest methods of pain relief in labour - Latest obstetric interventions in birth - Latest research into the abilities of the newborn baby - Exercises for before and after birth.

II.14. MORALES Karla / INLANDER Charles B

## Take this book to the obstetrician with you

**A consumer's guide to pregnancy and childbirth**

People's Medical Society / Addison-Wesley Publishing Company ,1998, 224 p.

This is an essential resource for the woman and men who wish to be responsible, active participants in their reproductive healthcare and birth experience.
It helps you decide what to do when you're expecting, providing you with the resources you need to plan the pregnancy and childbirth experience of your choice. Whether you're looking into midwifery or high-risk obstetricians, prenatal or neonatal testing, it gives complete, step-by-step, up-to-the-minute information on where to go, what to ask, what to do.

II.19. JOHNSON Jessica / ODENT Michel

## We Are All Water Babies

Dragon's World Ltd, 1994, 128 p.

Water is vital to all forms of life and, as this uplifting book shows, influences human behaviour in many, sometimes surprising, ways. We Are All Water Babies examines the phenomenon of swimming babies, the importance of water before, during and after birth, its healing powers at all stages of life and its role in the development of the human race. The text and stunning full-colour photographs help capture:
* The phenomenon of swimming babies
* The magic of water births
· The links between water, love and mental health
* The life-enhancing and joyful relationship between humans and dolphins
* The role of water in the development of mankind
* The specialist photographic techniques and state of the art equipment employed

II.20. ODENT Michel

## The Scientification of Love

Free Association Books, 1999, 116 p.

There is a multitude of specialised approaches exploring the nature of love and how the capacity to love develops. By weaving together data from a broad range of disciplines, Michel Odent is in position to offer a number of preliminary conclusions. During a long phase of the history of mankind, there has been an evolutionary advantage in developing the human potential for aggression rather than the capacity to love. At a time when humanity must invent radically new strategies for survival this book presents food for thought involving a rethinking of pregnancy, childbirth and the welcoming of the newborn, called the primal period.

II.26. STEINGRABER Sandra

## Having faith

Perseus Publishing, 2001, 342 p.

In her electrifying new book, Sandra Steinberger, brilliant writer, first-time mother, and respected biologist, explores the intimate ecology of motherhood. Full of beauty and mystery, this month-by-month story of her own pregnancy and childbirth weaves into its telling new discoveries about genetics, the intricate unfolding of embryonic organs, the architecture of the fetal brain, and the astonishing transformation of the mother's body as it prepares to nourish and protect the new life. At the same time, Steingraber reveals the alarming extent to which environmental hazards - from the industrial poisons found in amniotic fluid to the toxic contamination of breast milk - now threaten each crucial stage of infant development.
In the eyes of an ecologist, the mother's body is the first environment, the mediator between the chemicals - both nourishing and dangerous - in our food, water and air and her unborn child. Never before has the metamorphosis of a few cells into a baby seemed so astonishingly vivid, and never before have the environmental dangers to conception, pregnancy and to the continuation of healthy human generations been described with such clarity and urgency. In Having Faith, poetry and science combine in both a lyrical celebration and a passionate call to arms.

II.35. NAPIERALA Susanna

## Water birth - a midwife's perspective

Bergin & Garvey, 1994, 234 p.

The first chapter gives background information on water and presents the different pioneers of water births. The second chapter deals with birthing options: hospital, alternative births centers, freestanding birth clinics and home birth. The third chapter explains the benefits of water births for mother and baby. The fourth chapter deals with prenatal care and preparation for childbirth and is followed by 12 pages of water birth photos. The next chapter about a do-it yourself water birth pool couldn't be evaluated for its usefulness. The sixth and seventh chapter explains laboring and pushing in water. The last chapter of the book gives through birth stories a feeling of how different water birth can be.

# III. Birth and cesarian

III.6. BALASKAS Janet

## Active Birth

**The new approach to giving birth naturally**

The Harvard Common Press, 1992, 250 p.

In an "active birth", a mother moves about freely, finds comfortable positions for labor and delivery, and seldom needs drugs or obstetrical interventions. In Active Birth, Janet Balaskas teaches mothers to develop all of their bodily resources for giving birth, to follow their own instincts, and to take full control of the childbirth experience. Active Birth includes:

* Fully-illustrated exercises for a comfortable, energetic pregnancy
* Massage for pregnancy and labor
* Ways to create the ideal setting for an active birth in the hospital or at home
* Positions for labor and birth, for maximum comfort and efficient contractions
* The latest information about water birth, and how to plan one
* Exercises for recovery and relaxation after the birth
* Helpful tips for partners and birth attendants

III.9. COHEN Wainer Nancy / ESTNER Lois J.

## Silent Knife

**Cesarean Prevention and Vaginal Birth after Cesarean**

Bergin & Carvey, 1983, 436 p.

Very Competitive and up-to-date information to increase consumer awarness of this complex medical procedure, written with humour as well as some indignation.

III.19. KITZINGER Sheila

## Rediscovering birth

Little, Brown and Company, 2000, 256 P.

Sheila Kitzinger newest book not yet translated to German or French.

The universal experience of pregnancy and childbirth is explored with a closely look at feelings and behaviour in pregnancy, the physical and spiritual experience of giving birth, the role of the midwife, the bonds that are traditionally formed between mothers and midwives and ideas about birth in many different cultures.

In this book it is not only the birth educator speaking but also the respected social anthropologist that she is.

III.34. GOER Henci

## TheThinking Woman's Guide to a Better Birth

**Pratical information for a safe, satisfying childbirth**

Perigee Book, 1999, 367 p.

As an intelligent woman, you are probaly used to learning as much as you can before making major decisions. But when it comes to one of the most important decisions of your life - how you will give birth - it is hard to gather accurate, unbiased information. Surprisingly, much of the research does not support common medical opinion and practice.

This book gives clear, concise information based on the latest medical studies. It helps you compare and contrast your various options and shows you how to avoid unnecessary procedures, drugs, restrictions, and tests. The book covers:

cesareans, breech babies, inducing labor, ivs, electronic fetal monitoring, rupturing membranes, coping with slow labor, pain medication, episiotomy, vaginal birth after a cesarean, doulas, deciding on a doctor or midwife, choosing where to have your baby, and much more.

Easy to read, even without any illustrations, a must to get clear informations. The well done classification makes it easy to consult the book for single chapters.

III.41. LAWRENCE BEECH Beverley A.

## Water Birth Unplugged

**Proceedings of the First International Water Birth Conference**

Books for Midwifes Press, Cheshire 1996, 146 S.

Im Buch werden die Vorträge der internationalen Teilnehmer, sowohl Forscher als auch Praktizierende, der Ersten Internationale Wassergeburt-Konferenz, gehalten in London 1995, wiedergegeben. Das Buch eignet sich für jeden, der sich rundherum über Wassergeburt informieren möchte. Es reicht von der Physiologie der Wassergeburt, über Berichte von unterschiedlichen Wassergeburt praktizierenden Kliniken in verschiedenen Ländern bis hin zu der Frage, welche Daten es in Zukunft zu sammeln gilt, damit die Wassergeburt als ganzheitlich wissenschaftlich fundierte Alternative zu anderen Geburtstechniken gelten kann. Die Vorteile und Grenzen des Wassers werden ausgiebig diskutiert. Das Wasser wird nicht als Allheilmittel dargestellt, sondern sollte als alternative Schmerzverarbeitung im Rahmen einer sanften Geburt zur Auswahl stehen.

III.49. SEARS William, M.D. and SEARS Martha, R.N.

## The Birth Book

Little, Brown and Company 1994, 269 pages

In this comprehensive, reassuring, and authoritative guide, Dr Bill an Martha Sears, the paediatrics specialists whose books on pregnancy, babies, and parenting have become widely praised bestsellers, thoroughly explore the abundant choices couples face when anticipating the birth of their child. The topics covered in The Birth Book include:

- selecting the right birthing environment and team
- preparing physically and emotionally for childbirth
- using prenatal tests and technology wisely
- defining the father's role
- selecting a childbirth class
- lessening the discomfort and speeding the process of labor
- choosing or avoiding anaesthesia
- finding the birthing position that's best for you and your baby
- decreasing your chances for a caesarean birth
- turning a surgical birth into a rewarding

Since women enjoy more birthing options today than ever before, the path toward a safe and satisfying birth can be fraught with important decisions. Planning, understanding the resources available to you, and developing your own birthing philosophy can make all the difference

# IV. Follow-up after childbirth, postnatal exercises and reorientation

IV.7. KITZINGER Sheila

## The year after childbirth

### Surviving the first year of motherhood

Oxford University Press ,1994, 304 p.

Becoming a mother is one of the most challenging and exciting times of your life. In The Year After Childbirth Sheila Kitzinger offers the information and understanding every woman needs in this turbulent first year. Focussing not on the baby but on you, she discusses the changes you are experiencing - physical, emotional, and in your relationships with other people - and makes practical suggestions for how to cope if things go wrong. The book includes the following topics:
how your body changes - after a Caesarean - relaxation skills - exercise - eating well - turning into 'Mum' - getting over a difficult birth - postnatal depression - developing self-confidence - going back to work - bonding - breastfeeding - sleep - baby massage - the baby's personality and stages of development - childcare - fatherhood - sex - your family and friends - the arrival of a second baby.

# V. Breastfeeding

V.5. BUMGARNER Norma Jane

## Mothering your nursing toddler

La Leche League International, 2000, 308 p.

How long are you going to nurse that baby? Six months? Eight months? A year? What if you celebrate your baby's first birthday and your little one is still nursing, with no sign of letting up any time soon?
Many a modern mother has felt as though she has embarked on uncharted waters as she continues to breastfeed a child into toddlerhood. The child's need to nurse is clear - but mother has lots of questions. The author puts the experience of nursing an older baby or child in perspective, within the context of the entire mother - child relationship. She cites biological, cultural, and historical evidence in support of extended breastfeeding and shares stories gleaned from thousands of families in which nursing and natural weaning have been the norm.
With warm insight into the needs of both mothers and children, this book covers what parents need to know about nursing toddlers.

V.7. CAFARELLA Jane

## Breastfeeding .... naturally

Nursing mothers' Association of Australia, 1996, 228 p.

The best available book on breastfeeding from downunder. Easy to read, very well structured.

V.14. KITZINGER Sheila

## Breastfeeding

Dorling Kindersley Book, 1998, 165 p.

The classic guide to successful breastfeeding, fully revised and expanded to meet the needs of today's new mothers. This book shows marvellous photos of interaction between mothers and babies and of nursing mothers but unfortunately some of the photos show babies with a poor latch on the breast only taking the nipple and sucking it. However in the written text correct latch on is well explained.

V.18. LOTHROP Hannah

## Breastfeeding naturally

Fisher Books, 1999, 288 p.

This basic book on breastfeeding includes even more than all important breastfeeding topics (f. ex. Natural remedies, preparing for your baby, living with your baby). 280 pages full of useful informations starting in pregnancy and accompanying you through the first year with the baby.

V.35. SEARS Martha, R.N. and SEARS William, M.D.

## The Breastfeeding Book

Little, Brown and Company 2000, 258 pages

In recent years there has been a tremendous resurgence of interest in breastfeeding as women have discovered its unparalleled benefits to both mother and child. However, first-time mothers often lack the support and the knowledge they need to breastfeed successfully. And books on breastfeeding frequently fail to address the practical challenges that confront many women – especially women who work outside the home – when they choose to breastfeed.
For today's nursing mothers, The Breastfeeding Book has comprehensive, reassuring, authoritative information on:

- getting started, with illustrated tips for getting your baby latched on properly
- increasing your milk supply
- breastfeeding in absentia
- pumps and the new technology associated with breastfeeding
- making sure your nursing baby gets proper nutrition
- breast milk vs. formula
- breastfeeding and fertility
- nutrition and fitness while breastfeeding
- nighttimes breastfeeding
- the father's role in breastfeeding
- toddler nursing and natural weaning
- and much more

Taking a realistic, contemporary approach, the Searses bring an age-old practice completely up to date.

V.37 PALMER Gabrielle

## The politics of Breastfeeding

Pinter & Martin LTD 2009, 423 pages

This powerful and provocative book shows that breastfeeding is much more than a matter of personal inclination. Women all over the world are stillbeing tricked into feeding their babies artificially and this affects us all: our health, our environment and the global economy.
Gabrielle Palmer asks whether bottlefeeding really does free women to lead more fulfilling lives. She examines social attitudes in a world where a woman who does breastfeed her child risks losing what little income she earns, and alerts us to the commercial reasons behind doctors' recommendations. With an engaging blend of facts, insight and anecdote, Gabrielle Palmer puts infant feeding 'fashions' in their historic and economic contexts. She shows how both poor and rich women suffer the consequences of the male control of a female function.
She discusses the ecological effects of the decline in breastfeeding, the nutritional myths and the implications of such issues as AIDS, radioactivity and breast cancer.
The Politics of Breastfeeding challenges our complacency and radically reappraises a subject which is all too often linked only with nursing mothers.

# VII. Father

VII.12. GRAD / BACH u.a.
**The Father Book**
**Pregnancy and Beyond**
Acropolis, 1981, 263 p.

A book for expectant fathers being still up to date in content not so in photos.

# VIII. Partnership and family

VIII.1. BING Elisabeth / COLMAN Libby
**Making love during pregnancy**
**An illustrated Guide for Expectant and New Parents**
Bantam Books, 1977, 165 p.

Both pregnancy and sexuality have long been taboo subjects. Even the medical profession has been hesitant to explore them. We are only beginning to learn how normal, healthy couples respond in their personal lives to this big event. As the taboos fall away, we are beginning to see that many fears are ungrounded. Pregnancy, like sexuality, can become a part at life filled with great satisfaction and joy.

# IX. Children

IXa.5. KLAUS Marshall and Phyllis

## Your amazing newborn

Perseus Books, 1998, 114 p.

In stunning photographs, all of babies less than two weeks old, this unique book illustrates the incredible new findings of research on newborns. Newly identified abilities such as reaching are shown in exciting detail, as are the beautiful choreography between infants and parents, new discoveries about the five senses, the wonderful adaptation of adopted newborns, and above all that first spark of recognition that ignites a lifetime bond.

IXb.14. WALKER Peter

## Baby Massage

**A Practical Guide to Massage and Movement for Babies and Infants**

Judy Piatkus (Publishers) Ltd, 1998 128 p.

Massage offers a special way of caring for your baby. In this practical guide, you will discover easy-to-learn massage routines and flexibility exercises which will help you to nurture your child through the crucial early stages of development. Peter Walker shows how, by introducing gentle massage movements and by nourishing your baby's skin with oils, you can help the bonding process and soothe your newborn. He then provides simple massage routines and playful exercises for babies from 2 months upwards.

Massage is the oldest and most natural of the healing arts. It can be used to:

- ✓ Build a loving bond with your baby
- ✓ Soothe and comfort a fractious child
- ✓ Promote relaxation and confidence
- ✓ Strengthen the cardiovascular and immune systems
- ✓ Aid digestion
- ✓ Improve co-ordination and posture
- ✓ Help your child maintain flexibility as he or she becomes more mobile
- ✓ Increase the health and vitality of children with special needs.

IXc.17. SEARS William M.D./ La Leche League International Book

## The fussy baby

**How to bring out the best in your high-need child**

Signet, First Signet Printing, December, 1989, 192 p.

How do you cope with a crying baby, especially one who keeps fussing even after feeding, burping, walking, rocking, and cuddling? Should you pick the baby up every time he cries? Every new parent asks these questions at some point. Parents of fussy babies ask them every day. If you use words like supersensitive, demanding, unpredictable, uncuddly, and draining to describe your baby, you have a high-need child, one who requires an extra measure of empathy and patience. With warmth and wisdom, Dr. William Sears, a renowned paediatrician and father of six, gives you expert advice.

IXc.31. BALASKAS Janet

## Natural baby

Gaia Books, 2001, 191 S.

IXc.36. KARIMILOFF-SMITH Annette

## Baby it's you

Ebury Press, 1994, 256 S.

Walking upright, using tools, talking, thinking and interacting socially – these are all characteristics that define us as human beings, separate from the rest of the animal world. Yet these skills do not come easily, the new baby must absorb more information in his first two years than he will deal with for the rest of his live. From baby gurgles to the sophisticated storytelling of the four-year-old, and from the first struggle to sit unaided to running, skipping, and climbing stairs: this is when the baby develops from a helpless organism into a small human being. It's an extraordinary journey, but once completed it is usually taken for granted.

IXc 39. SEARS William, M.D. and SEARS Martha, R.N.

## The Baby Book

Little, Brown and Company 1993, 689 pages

Dr Bill and Martha Sears draw from their vast experience both as medical professionals and as parents to provide authoritative, comprehensive information on virtually every aspect of infant care. The Baby Book focuses on the essential needs of babies – eating, sleeping, development, health, and comfort – as it addresses the questions of greatest concern to today's parents. The topics covered include:

- bonding with your baby
- feeding your baby right
- soothing your fussy baby
- getting your baby to sleep
- understanding your baby's development
- treating common illnesses
- babyproofing your home
- toddler behaviour
- dealing with temper tantrums
- toilet training
- working and parenting
- and much more

The Baby Book presents a practical, contemporary approach to parenting that reflects the way we live today. The Searses acknowledge that there is no one best way to parent a baby, and they offer the basic guidance and inspiration you need to develop the parenting style that best suits you and your child.

IXc.40. FOWLER Cathrine & GORNALL Patricia

## How to Stay Sane in Your Baby's First Year

Tresillian Family Care Centres 1996, 264 pages

This Australian book is not really new but has a lot of sound advices still being up to date. It covers a lot of topics to help to cope with the baby in his first year.

The book gives information on baby's development on feeding babies, weaning of the baby, travelling with babies, sick babies and of leaving your baby in care.

IXd.5. JACKSON Deborah

## Three in a bed

**The benefits of sleeping with your baby**

Bloomsbury Publishing , 1999, 312 p.

Three in a Bed is the classic childcare manual for parents seeking an alternative to broken nights. This new edition includes exciting new evidence, vividly describing the many ways in which babies and parents can benefit from sharing a bed. It details the invaluable benefits for breastfeeding mothers, reviews the history of babies in the bed and, through interviews with parents, explores current attitudes to the idea. It also contains an new perspective on the tragedy of cot death, as well as practical advice on how to sustain your sex life, hints on safety in the bed and answers to all the common objections. Finally, the author deals with the moment when the baby leaves his parents' bed.

If you are a parent, or a parent-to-be, the approach advocated in this book could change your life. After all, one half of our parenting could be done at night.

IXd.9. THEVENIN Tine

## The Family Bed

Avery Publishing Group Inc., 1987, 159 p.

The sharing of the family bed by parents and their children is no modern notion. From cave to castle, all over the world, group sleeping was accepted as the norm. It has only been within the last 150 years that modern Western "authorities" have discouraged this practice.
Now there is a book that puts this age-old concept into perspective. The Family Bed explores the pros and cons, the joys and irritations that occur when children sleep with their parents. What emerges from this book is a way to solve nighttime problems with young children and a means of creating a closer bond between family members, giving children a greater sense of security.

IXd.13. MC KENNA James J. Ph.D.

## Sleeping with your baby

Platypus Media, LL.L, 2007, 128 S.

Sleeping with your baby has been the norm for almost all cultures through almost all ages. Yet, in our modern world, the practice is fraught with questions and guilt. In Sleeping with Your Baby: A Parent's Guide to Co sleeping, a world-wide recognized co sleeping authority examines why simplistic recommendations against any and all forms of co sleeping are not only scientifically inappropriate, but dangerous and morally wrong. Walking readers through various ways to safely co sleep, whether bed sharing or not, this book provides the latest information on the potential scientific benefits of co sleeping. Complete with sections on minimizing hazards and risks, this book explains why and how to sleep with your baby.
It explains not only the benefits of co sleeping for the breastfeed baby and the breastfeeding mother, but for the bottle feed baby too. It clearly explains that sleeping through the night alone is not promoting the child's ability to be independent. Independence and autonomy have nothing to do with self-soothing or forcing babies to learn how to sleep by themselves. Studies quoted by Mc Kenna can even proof that children who had coslept are making friends more easily, are more innovative, better able to control their tempers and are better problem-solvers.

IXf.15. Dr. WENDY S. MASI

## Toddler play

New Holland Publishers (Australia) Pty Ltd, 2001, 192 pages

Engaging toddlers in fun-filled play is one of the most practical ways to ensure they receive the best start in life. The book provides ideas and inspiration to enliven quality playtime and satisfy your toddler’s innate enthusiasm for learning.
In addition to being a lot of fun, each of the 100 toddler-tested activities has the added benefit of providing children with the foundations for many of the skills they’ll need in preschool.

IXf.16. SILBERG Jackie

## Games to Play with Two Year Olds

Gryphon House, inc., 2002, 256 pages

Hundreds of games to play with your tow-year-old!
The book with 200 ideas for games is packed with opportunities to build confidence and to enhance language, coordination, social interactions, and problem-solving skills. Games to Play with Two-Year-Olds is a must-have for anyone caring for a child between the ages of two and three. Enjoy nursery rhymes and singing games, quit games, and car games.

IXf.17. ROWLEY Barbara

## Baby Days

Hyperion 2000, 289 pages

There’s a lot of information out there about what parents should be doing with their children from birth through age three, all of it made more compelling by research showing that these may be the pivotal years in a child’s development.
As much as parents may want to follow the advice of experts – including the recent mandate of the American Academy of Pediatrics that children under two should watch no television – finding enough alternate activities to fit the busy life, budget, and energy levels of the average parent – as well as the attention span and abilities of the typical baby and toddler – isn’t easy.
This book explores ways to entertain, educate, and enjoy a young child and the parents during the course of an average day. Whether you are trying to cook a meal with a toddler, or are looking for a new way to get your child into the tub, happy in the restaurant, entertained in the car, or involved in the holidays.

IXg.9. LIEDLOFF Jean

## The Continuum concept

Arkana Penguin Books, 1989, 168 p.

"Deserves to be read by Western parents, psychologists and other social engineers concerned with restoring self-reliance and well-being .... there are remarkable insights here" The New York Times Book Review
Jean Liedloff spent two and a half years deep in the South American jungle living with Stone Age Indians. The experience demolished her Western preconceptions of how we should live, and led her to a radically different view of what human nature really is. She offers a new understanding of how we have lost much of our natural well-being and suggests practical ways to regain it for our children and for ourselves.

# X. Special situations

X.b.6. KERKHOFF GROMADA Karing

## Mothering Multiples

### Breasfeeding and Caring for Twins and more

La Leche Ligue International, 2000, 353 p.

The author herself a mother of twins and a maternal child health care nurse proffers invaluable information with an emphasis on breastfeeding and attachment-style parenting. The book deals with the following topics:

* Pregnancy: Twins, triplets or more, high risks is this fact or fiction, Getting ready for breastfeeding, household preparation

* Birth and Early Breastfeeding: Beginning breastfeeding and effective breastfeeding, Multiples in neonatal intensive care

* Teamwork: Baby-and mother-related breastfeeding difficulties, Problem prevention during hospitalization, Full vs. partial breastfeeding

* Babies' Care: Enhancing individuality, Fussy babies, Getting enough sleep, Clothing and equipment for multiples

* Family: Adjusting as a couple, Older siblings of multiples, Streamlined housekeeping

* Older Babies and Toddler Multiples

Xd.16. LOTHROP Hannah

## Help, Comfort & Hope after losing your baby in Pregnancy or the first Year

Fisher Books, 1997, 280 p.

This special book speaks to those who have lost a child through miscarriage, stillbirth, neonatal death, sudden infant death and termination of pregnancy. Is is also for the caregivers who help them through this difficult time. The voices of other parents who have suffered the devastation of their baby's death are heard throughout this warmly written, insightful book.

Part one guides parents through the experience of bereavement, from shock to a time of renewal and coping. Hannah Lothrop gently suggests what has helped other parents in this situation and might help you: ideas that are both comforting and practical for working through grief, shared with compassion and understanding.

Part Two provides specific information for caregivers in the hospital and those providing care for the family. These caregivers may include hospital staff, ministers, childbirth educators, funeral directors and support-group members. An extensive resources section helps parents identify additional sources of support.

Help, Comfort & Hope after Losing Your Baby in Pregnancy or the First Year can help parents consecrate their precious memories of this pregnancy, this baby. And with empathy and first-hand knowledge, Hannah Lothrop also helps bereaved parents start an important healing process that resolves grief into acceptance.

# XI. Books on ecology

XI.11. STANWAY Dr. Penny

## Green babies

**Practical guidance for today's parents**

Eddison Sadd Editions, 1990, 192 p.

A green baby is a baby whose parents recognize that they can protect their child from the ill-effects of modern industrialization. And green parents are prepared to change their lifestyle to minimize damage to the environment. This hard-hitting practical guide tells parents:
-which baby products pollute the environment - how chemicals used in farming can harm an unborn baby - how to make your home environmentally sound - why breastfeeding is safer than bottle-feeding - why nappies create one of the world's worst waste disposal problems - and what to do about it - how a man's diet affects his fertility - the minerals that help and the metals that harm your child's health - the organic alternatives to modern food production - why human relationships are an important natural resource.

# XV. Scientific books related to pregnancy, birth and breastfeeding

XV.2. BLAFFER HRDY

## Mother Nature

### Natural Selection and the female of the species

Chatto & Windus Random House London, 700 p.

This groundbreaking book by one of the world's leading sociobiologists radically changes the way we think about natural selection and maternal behaviour. Until now, evolutionary biology has focused on men, and the picture has been incomplete. But recent years have seen a dramatic swing in the way Darwinians think about females - and Sarah Blaffer Hrdy has been in the forefront of that change.

Here at last is a brilliant, provocative, wide-ranging history of the female of the species - in the natural world in primitive societies, in hi-tech nations on the brink of the twenty-first century. Hrdy looks afresh at our concept of maternity, explaining what it actually means, in biological and genetic terms, to talk about "maternal instincts". Drawing on anthropology, history, literature and myth, looking at animals, birds and insects as well as people, and exploring new developments in neuroscience and biology, she abolishes old stereotypes and radically expands the concept of female nature. At last we begin to comprehend the selection pressures and processes acting on mothers and infants. Stripped of the old self-sacrificing images, the mothers that emerge resemble a new life form, alien and remarkable.

Fully illustrated, packed with examples an evidence, and richly informed by up-to-the-minute science, Mother Nature is a milestone in our grasp of how Natural Selection works, and how it still shapes women's choices. Vivid, moving and utterly fascinating, it delves into the ancient tensions between men and women; it transforms the debate about who needs to care for babies; it explains just what infants actually need from mothers, and why, in short, Hrdy uses Darwinian theory to do for mothers and children what Darwin did for species and for males. Her message could not be more timely. The choices mothers make today plot the future of the human race.